LE BEGUE DE PRESLE

EL CONSERVADOR DE LA SALUD, Ó *AVISO* A TODAS LAS GENTES

ACERCA DE LOS PELIGROS

que les importa evitar para mantenerse con buena salud, y prolongar la vida.

ESCRITO EN FRANCES

POR Mr. BEGUE DE PRESLE,
Doctor Regente de la Facultad de Medicina de París, y Censor Real.

TRADUCIDO AL ESPAÑOL

POR DON FELIX GALISTEO Y XIORRO,
Profesor de Cirugia en esta Corte.

Con Licencia: En Madrid en la Oficina de PEDRO MARIN, año de 1776.

Se hallará en la Librería de Francisco Fernandez, frente las Gradas de San Felipe el Real.

PROLOGO.

LAS muchas desgracias que suceden todos los dias por la temeridad, imprudencia, ò ignorancia de los hombres, fueron el motivo que estimuló al Autor de esta Obra á indicar los peligros que amenazan continuamente à la salud, y aun à la vida, y el que yo he tenido para ponerle en mi nativo idioma, persuadido à que por este medio podrán libertarse algunos de mis Paysanos, de los muchos peligros de que no se defienden porque no los conocen; porque ignoran sus funestos efectos; ò porque no saben usar de las precauciones suficientes para defenderse de su accion quando no pueden escusarlos.

A la verdad ¿quántos se hubieran libertado de muchisimos accidentes, y aun de la muerte, si hubieran sabido lo peligroso que es el vapor del carbon y de la brasa, quando se encienden, ò se tienen encedidos en lugares en donde el ayre no tiene comunicacion libre con el de la parte de afuera? ¿quántos no hubieran perecido por las exhalaciones putridas que han salido de las cloacas ò pozos de aguas inmundas, de los sepulcros, y de los subterraneos que se han abierto despues de haber

estado cerrados mucho tiempo, si los que han sido victimas de esta causa hubieran estado instruidos de las precauciones con que deben hacerse estas aberturas, ò si se hubieran sabido socorrer en tiempo á los que tubieron la desgracia de ser sofocados por semejantes exhalaciones? ¿y quántos, finalmente, hubieran vivido muchos mas años, y gozado de mejor salud, si hubieran estado advertidos de los peligros que traen consigo los excesos en el comer y beber, muchas de las diversiones, el habitar en quartos humedos, el ponerse à descansar en un parage frio y humedo quando se está sudando, &c, ò si hubieran sabido precaver los efectos de estas causas, ò corregirlos quando no pudieron precaverlos? Las desgracias sucedidas por semejantes causas son demasiado freqüentes para que las miremos con indiferencia, y no nos aprovechemos de estos saludables consejos, por cuyo medio podemos evitarlas.

En la mayor parte de los paragrafos de este libro, à continuacion de los peligros y sus efectos, se ponen los medios de precaverlos. En muchos se encuentran tambien los remedios mas simples, mas activos, y menos costosos para curar los males que han producido los peligros que no se han evitado, ò

a

à lo menos para detener sus progresos, ya sea quando estos males son faciles de curar, ò ya quando son de naturaleza de hacerse funestos si no se procura aliviar al enfermo antes que llegue el Facultativo, quando no puede estar pronto, ò quando se duda del tiempo que puede tardar en llegar. Si es imposible tener Facultativo, se consultará el *Aviso al Pueblo acerca de su salud*, por Mr. Tissot. *Edicion de Madrid*, que se hallará citado muchas veces en esta Obra.

Las victimas de estos peligros pueden reducirse à dos clases: la primera, que comprehende el mayor numero, la compone el Pueblo, y con especialidad el Pueblo que empleandose unicamente en ganar su vida à costa de su sudor, ò hallandose preocupado con las diversiones que hacen una impresion muy vehemente en los sentidos, no hace ningun uso de su razon para conservar su salud, y tambien por no conocer muchas de las cosas que les son perjudiciales.

La segunda clase la componen las personas de conveniencias y ricas, que sin trabajo del cuerpo ni del espiritu, y sin necesidad alguna, tienen la libertad de elegir el asunto que mas les agrada para ocuparse; y regularmente son gentes capaces, con conocimien-

tos

tos fisicos adquiridos con la educacion y la experiencia, para conocer lo que les es nocivo à su salud, y para precaverlo ò evitarlo. No obstante, se vé con freqüencia que estas mismas personas son victimas de los peligros, quando para ser enteramente felices solo las falta gozar de una salud perfecta, y pudieran muy facilmente procurarsela; pero los excesos, las imprudencias, una ignorancia voluntaria, cosas todas que las es facil evitar, son causas que las privan del mayor y mas real de todos los bienes; privacion que hace indiferentes todos los placeres, è impide el gozar de otros muchos.

Con freqüencia se oye repetir aquel axioma de que la salud es el mayor de todos los bienes; pero si se juzga de los hombres por su conducta, ò no están persuadidos de lo que dicen, ò si lo están, parece que la razon y los arreglados deseos que ésta produce, tienen menos fuerza para moverlos, que los sentidos, las pasiones, y las preocupaciones para mandarlos.

Entre las objeciones que se pueden hacer sobre lo que contiene este Libro, solo dos elige el Autor para responder à ellas con anticipacion.

Primera. Muchos dirán, que la experiencia acre-

acredita que se puede vivir largo tiempo, y gozar de buena salud, exponiendose continuamente à los peligros que se representan como tan funestos.

A esta objecion respondo, que esto solo se verifica en algunas personas à quienes la naturaleza ha dotado de un temperamento robusto, ò que han llegado à hacerse insensibles à estas causas de enfermedades, como hay algunos que por el largo uso de los remedios, y aun de los venenos, llegan à hacerse insensibles à ellos; pero en quanto à las demás personas, pueden, con razon, atribuir su constitucion debil, su mal temperamento, sus freqüentes enfermedades, y la brevedad de su vida, à los muchos peligros à que se exponen; bien prueba esto la buena salud que gozan las gentes del campo, y la larga vida de algunas personas, que no obstante haber nacido con una complexion delicada, han sabido mantenerse con buena salud, observando siempre las reglas de la prudencia para conservarla: Finalmente, me remito à la experiencia y la observacion.

Segunda. Tambien podrá decir alguno, que reflexione acerca de lo que escrivo, y escriviré con mas acierto; pues manifestando peligros tan freqüentes y funestos, impediré à mu-

chos

chos que cumplan con sus obligaciones, infundiendoles pusilanimidad y temor de las enfermedades, lo que podrá ser motivo de que muchas personas que pueden ser utiles à la Sociedad, trabajando, solo se ocupen en su conservacion. Pero no me persuado à que produzca semejantes efectos la leccion de este Libro; antes bien, si se aprovechan de los avisos y consejos que en él se dán, evitarán todos los excesos que pueden ocasionar enfermedades en el cuerpo, y viciar el espiritu, pues estos excesos privan à la Sociedad de muchos mas individuos, que enfermos imaginarios y pusilanimes puede hacer su lectura; ademàs de que no digo que no se trabaje, al contrario, manifiesto lo util que es para mantener la salud el trabajar, y los peligros de la inaccion; pero aconsejo que se cese en el trabajo quando el sugeto está fatigado, porque mas vale interrumpirle una hora para bolver à empezar con mas vigor y hacerlo mejor, que continuarle una hora mas y que haga mal, por estar cansado el sugeto, y ocasione una enfermedad larga, cruel, y funesta. ¿Puede compararse el bien que resulta de esta hora mas de trabajo, con el perjuicio que causan las enfermedades, y con la muerte?

Todo lo que contiene este Libro solo se di-

dirige à hacer evitar males efectivos, mayores ò menores, por medio de algunos cuidados faciles, y mas veces favorables à la economía que costosos: à que los hombres sean prudentes, sobrios, templados, virtuosos, y vigorosos: en una palabra, à conservarlos largo tiempo en aquel estado perfecto de salud que es necesario para cumplir bien con sus obligaciones; digo necesario, porque un hombre enfermo, delicado, debil, ò que padece, no puede soportar las fatigas de la Guerra, los trabajos del Gavinete, ni hacer bien ninguna otra cosa: de lo que se debe concluir, que todos estamos obligados à hacer todo lo posible para conservar la salud, pues de esto depende el poder cumplir cada uno con sus obligaciones.

A estos poderosos motivos de evitar los peligros, se puede aún juntar otro que no lo es menos; y es, que siendo la vida y la salud, depositos que nos ha confiado Dios, su conservacion debe ponerse en el numero de las obligaciones mas sagradas y mas indispensables. *Vale.*

TABLA DE LOS CAPITULOS,
Articulos, y Paragrafos.

Del

 sa

Del

De

Y en

De

Y

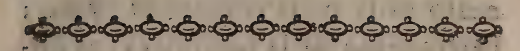
De

De

ERRATAS.

Pag.	*Linea.*	*Errata.*	*Correccion.*
20.	11.	fermedades.	*enfermedades.*
24.	5.	rerefaccion.	*rarefaccion.*
94.	9.	les..............	*los*
197.	14.	à quel.........	*à aquel.*
267.	19.	paca...........	*poca.*

EL



EL CONSERVADOR DE LA SALUD,

Ò *AVISO*

A TODAS LAS GENTES

acerca de los peligros que les importa evitar para mantenerse con buena salud, y prolongar la vida.

CAPITULO PRIMERO.

DEL AYRE.

§. I. LA atmosphera, ò aquella parte del ayre, que rodea el globo terrestre y le penetra en sus mayores profundidades,

acaso es la masa compuesta, y mas heterogenea de la naturaleza: es formada de las partes sutilisimas y muy elasticas del ayre propiamente tal, de las particulas igneas, y de los corpusculos de todos los cuerpos de la naturaleza, sobre los quales obra el ayre, ya sea por sus partes integrantes, ya por las particulas ò exhalaciones de todo genero que contiene, y que por su union y convinacion, y tambien por la influencia de los astros, forman menstruos de diferentes especies, capaces de disolver ù dañar todos los cuerpos de los reynos animal, vegetal, y mineral.

Puede ser que à todas estas heterogeneidades sea à quienes se deban los efectos que el ayre produce sobre los animales, y vegetables que no pueden vivir ò vegetar en un lugar que careciese de ayre, puede ser

ser que esta virtud tan singular del ayre, esté unida à aquel cahos de materiales de infinita diversidad, pues que nada vive ni vegeta en un ayre demasiado subtil, ò demasiado puro.

El ayre que nos rodea comprime todos los puntos de la superficie de nuestros cuerpos; se introduce por los conductos de la respiracion y de los alimentos; se mezcla con todos nuestros humores por medio del chilo; es absorvido por los poros inhalantes de la piel; causa en los fluidos y sólidos de nuestro cuerpo, perpetuas alteraciones en su movimiento, su consistencia, y su naturaleza; finalmente, la parte que tiene en sus diferentes estados, es tal, que se puede mirar al ayre como la causa mas poderosa de todo lo que sucede. Continuamente podemos temer ò esperar de

las mutaciones de que es capáz; pues mantiene la salud, ò la destruye.

Lo saludable y lo maligno del ayre, depende de la calidad y de la cantidad de las partes que contiene, y si en qualquiera estado que sea, condensado ò rarificado, frio ò caliente, seco ò humedo, ligero ò pesado, una ò muchas de estas calidades son excesivas relativamente à nosotros, bien presto se desordena la economía animal, y sobrevienen las enfermedades, y la muerte.

Peligros del ayre frio y seco; y del ayre frio y humedo.

§. 2. El ayre frio y seco condensa ò comprime todos los cuerpos sólidos y fluidos, que están expuestos à recibir su impresion: en efec-

efecto, ¿quién será el que no haya tenido ocasion de observar que una sortija, que con dificultad se saca del dedo quando se tiene calor, y en tiempo de verano, es facil sacarla quando se tiene frio, y en tiempo de invierno? Por esta diminucion de volumen, que se experimenta en una corta porcion del cuerpo, se puede hacer juicio de la que resultará en todo él, y de la diferencia que habrá en el estado de los fluidos y sólidos, de que estamos formados, durante la presencia ò la ausencia del frio.

Si la constitucion del ayre frio y seco subsiste mucho tiempo, y en un violento grado, se aumenta la sequedad y elasticidad de las fibras; el diametro de los vasos se estrecha y disminuye; se acelera la circulacion; la frotacion de los fluidos sobre los sólidos es muy fuerte, y

por consiguiente el calor llega à ser considerable, principalmente en las partes internas del cuerpo, al mismo tiempo que se disminuye en las externas, y en todas las que tienen muy pocos vasos sanguineos.

La transpiracion insensible se disminuye, y separandose una parte de la serosidad que dá la fluidéz à todos nuestros humores, ò bien sale por las vias de la orina y de los intestinos, ò anda errante, y cae en alguna otra parte interna ò externa. Espesandose los fluidos, y poniendose viscosos, obstruyen los vasos pequeños, y empujada la sangre por la violenta accion de los sólidos en lugares que no la estàn destinados, se detiene y acumula en ellos, los dilata, y hace que se rompan.

De estos efectos sobrevienen las toses, las pleuresías, las peripneumonías, los verdaderos garrotillos,

las

las calentaras agudas y ardientes, las irritaciones de los nervios, los vivos dolores de costado , las hemorragias, y los rehumatismos ; enfermedades que principalmente padecen entonces las gentes robustas; los que hacen algun trabajo ò exercicio violento; los que usan de alimentos acres, calientes, dificiles de digerir, gruesos y viscosos; de bebidas fuertes y espirituosas; los que teniendo mucho calor se exponen al frio, ò beben frio.

Los medios de precaver las enfermedades que ocasiona con freqüencia el frio seco, son abrigarse, usar de bebidas cálidas , diluentes, y laxantes, de alimentos faciles de digerir , que den un chilo suave que se mezcle facilmente con la sangre; no exponerse jamás al ayre frio, sin haber tomado alguna cosa caliente, ya sea bebida, ò alimento.

He dicho que las gentes robustas, de un temperamento seco, y de una salud perfecta, están mas expuestas à sentir los funestos efectos de la estacion fria y seca; porque su sangre está mas proxima al estado inflamatorio, sus humores mas espesos, y sus fibras mas elasticas: pero como muchas veces sucede en la naturaleza, que lo que daña à uno es saludable à otro, por ser opuestas las circunstancias en que se hallan, las personas que tienen las fibras demasiado floxas, poco calor, la sangre y los demás humores demasiado serosos, la circulacion lenta, y la transpiracion poco considerable, éstas adelantan en el estado de su salud por la misma accion del ayre frio y seco, y asi, se sienten mas fuertes, agiles, alegres, y vigorosas. Si subsiste mucho tiempo este estado del ayre, y

no

no toman precauciones para disminuir sus efectos, pueden temer los mismos males que quedan referidos, y aun otros muchos, por causa de su sensibilidad y debilidad natural, como los reumatismos, la obstruccion de las glandulas, la espesura del humor de los bronquios, las fluxiones, los dolores vagos, y todos los sintomas que producen los nervios irritados por el frio, y por los humores serosos.

Los que mas padecen en la estacion en que el ayre frio y seco es excesivo, y dura mucho tiempo, son las gentes del Pueblo, porque los diferentes artes que exercen, y los medios de que se valen para ganar su vida, los exponen mas al ayre, y à las enfermedades. Su pobreza no les permite defenderse del frio con la lumbre y los vestidos, ni pueden dexar de exponerse al

ayre quando tienen mucho calor; su intemperancia, la aficion al vino y à los licores fuertes, y sus continuas imprudencias, todo contribuye à hacer su suerte mas desdichada, y à que sean victimas de todos los males que se han referido. A estas gentes no es necesario hablarlas de preservativos, ni precauciones, pues no pueden ò no quieren tomarlos.

§. 3. Quando el ayre es frio y humedo, el cuerpo absorve ò recibe por todos los poros de su superficie, y por los pulmones, una humedad que relaxa las fibras, irrita los nervios, impide la transpiracion insensible, y la de los pulmones, y disminuye el calor necesario à la vida y à las operaciones del cuerpo. La circulacion se relaxa, no se hacen las secreciones, y excreciones, ò solo se hacen im-

per-

perfectamente; los vasos se cargan, el cuerpo es abrumado por su propio peso y el del ayre; el humor seroso se espesa, se pone viscoso, incapáz de circular, obstruye los vasos, y causa dificultad en los movimientos; todos los vasos de los pulmones se atacan, los del ayre por la humedad de la atmosphera, los de la sangre, y de la limpha, por la espesura de estos humores, y los de la transpiracion por la materia de aquellas excreciones que no pueden evaquarse.

Por poco que dure esta temperie del ayre, se advierte, que reynan las toses, las fluxiones, los catarros sofocativos, y otros; los insultos de asma, los dolores de dientes, las pleuresías, las peripneumonías verdaderas y bastardas; las hinchazones de las piernas, y de los pies, los males de garganta de toda espe-

cie, las calenturas catarrales, las intermitentes rebeldes, los dolores errantes, gotosos, y reumaticos, la hidropesía, el escorbuto, &c.

Si se quieren precaver tantos males, ò à lo menos impedir las causas de que obren con tanta fuerza sobre nosotros, se conseguirá abrigandose bien, quitandose los vestidos luego que están humedos, secando el ayre de los lugares que se habita, por medio de la lumbre, haciendo mucho exercicio, usando con freqüencia de las friegas, y de los saumerios aromaticos, de alimentos secos, como las carnes asadas ò tostadas en las parrillas, de los manjares sazonados con los aromaticos y las especias, de las bebidas fortificantes, y absteniendose de todo lo que relaxa y dilue mucho, como las bebidas calientes y aquosas.

Quan-

Quando el ayre permanece por mucho tiempo en este estado, es digno de compasion el Pueblo; particularmente aquellas pobres gentes, que por sus ocupaciones les es preciso exponerse al ayre y à la lluvia, y estar con los pies y las piernas cubiertas de agua y lodo. Los que exercen Artes sedentarios, están la mayor parte en lugares bajos, ò muy altos, en donde el frio les pasma, y no están mejor por la noche, pues acostados en lugares humedos por estár en bajo, ò abiertos por todos lados, y poco cubiertos, no puede gozar del descanso que necesitan.

Peligros del ayre caliente y seco; y del ayre caliente y humedo.

§. 4. El ayre que es moderadamente seco y caliente, es el mas pro-

propio para conservar la salud, pues favorece todas las funciones del cuerpo; pero si se junta un calor escesivo à una gran sequedad ¿qué no podemos temer de esta constitucion del ayre quando dura mucho tiempo? Referiré algunos efectos, los que parecerán tan escesivos como las causas que los producen. El ayre seco y caliente produce la rarefaccion, y la espansion de los fluidos del cuerpo; acelera la circulacion, obliga à la sangre à pasar à los vasos que no la están destinados, estiende los sólidos, hasta hacerlos perder su elasticidad; disipa la serosidad, que favorece la circulacion; ocasiona la laxidad de las fibras, y las junta unas con otras; disuelve las materias crasas y aceytosas, evapora su parte mas tenue, y pone acre la que queda; produce una fermenta-

tacion ò movimiento intestino, que corrompe y destruye la naturaleza de los fluidos y sólidos del cuerpo; causa la aspereza y sequedad de las fibras, la espesura de los fluidos, relaxa su circulacion, y aun la detiene en algunas partes; disminuye las secreciones y excreciones, las vicia, ò las suprime.

Estos son los efectos del ayre caliente y seco respirado por mucho tiempo, y las causas de la debilidad, de la consumpcion, de los vomitos, de orinar sangre, de arrojar sangre por las narices, de las disenterias, de los colicos biliosos, de la *colera morbo*, de las calenturas agudas, ardientes, y malignas, de la demencia, de las pleuresías, fluxiones de pecho, garrotillos, y otras inflamaciones, que son muy freqüentes en la constitucion de que se habla.

Ha-

Habrá menos que temer los efectos de semejante constitucion, si se tiene cuidado de renovar y refrescar el ayre, que se respira, habriendo del lado del Norte por mañana y noche; habitando lugares vajos y defendidos del Sol, y regandolos con un poco de agua para refrescar el ayre. Conviene hacer poco exercicio, y al Sol con especialidad ninguno, ni por parages arenosos y empedrados; se usará de alimentos faciles de digerir, diluentes y que refresquen, de legumbres y frutas; se beberá poco vino, nada de los licores cálidos, sino de la cerbeza mezclada con agua, de la cidra ligera (vino que se hace de manzanas ò peras) del agua de limon, de almendradas ù orchatas, ò se beberá el agua, echando en ella el accido de los jarabes de grosella, de limon ò vinagre, hasta

que

que salga un poco el agrio.

El calor y la sequedad del ayre se aumentan mucho mas en las Ciudades grandes, por la mucha lumbre que hay en ellas continuamente; por el reflexo de los rayos del Sol en las paredes, los tejados, y empedrados; por la estancacion del ayre; la transpiracion de los hombres, y de los animales; las exalaciones ò vapores, que envian continuamente las substancias animales, ò vejetables, las quales se corrompen con mucha prontitud en una atmosphera que no se renueva. El ayre demasiado caliente, apenas basta para la respiracion; en la cara se sienten vapores, ò como se suele decir vocanadas de ayre que queman, y hay dificultad en manejarse: toda la superficie externa, y aun la de muchas partes internas, como la boca, las fauces, y

los pulmones, está seca. Las enfermedades inflamatorias, del pecho principalmente son freqüentes, y funestas entre el Pueblo, que es el que está mas expuesto; porque pasa los dias enteros al Sol y al ayre.

Entonces es necesario para conservar la salud pública, hacer regar las calles con la mayor freqüencia que sea posible, dexar correr las fuentes, proveer los mercados de verduras y frutas frescas, como las guindas, las cerezas, y todas las frutas coloradas y aquosas; las lechugas, las acederas, las espinacas, &c, y en tal cantidad, que por lo varatas pueda el Pueblo comprarlas, ò adquirirlas; hacer vender en lugar de vino y aguardiente, la cerveza y la cidra ligera.

§. 5. El ayre caliente y humedo, que subsiste asi mucho tiempo sin que le agiten y renueven

los vientos, es el mayor enemigo de una parte de la naturaleza: la fermentacion ò el movimiento intestino, que excita, produce la corrucion de las substancias animales, y bien poco despues su destruccion. Estas qualidades del ayre han sido la causa mas comun, ò à caso la unica, de las pestes, y aun lo es todos los dias de las enfermedades epidemicas y contagiosas.

Sus perniciosos efectos son la pérdida de la elasticidad de los sólidos, ò su relaxacion; la rarefaccion de los fluidos: toda la circulacion afloxa, y aun se detiene del todo en algunas partes; la transpiracion es insuficiente; las secreciones y excreciones no se hacen, ò solo se hacen imperfectamente; los humores están incapazes de servir, porque no se depuran de las materias estrañas, se ponen acres, irri-

tantes, y se corrompen ; el cuerpo se halla cargado , la sangre está sin consistencia, ò desunidas las partes; que la componen. El espiritu se halla pesado , el cuerpo sin fuèrzas, y el corazon sin aliento ; y estas son las causas de las calenturas lentas putridas , de las lentas nerviosas, de las disenterias , de las calenturas malignas, de las biliosas , las tercianas dobles, de las fermedades contagiosas, epidemicas, y pestilenciales.

En las Ciudades grandes son muchas las circunstancias, que concurren à aumentar la temperie caliente y humeda , y sus funestos efectos. Hallandose estancado el ayre por la altura de las casas, no se renueva con facilidad , y se calienta con la mucha lumbre que hay en ellas continuamente.

No puede disiparse la humedad de los lugares vajos , en donde no pe-

penetra el Sol, ni corre el ayre; la atmosphera está llena è infecta con la transpiracion de un numero casi infinito de hombres y animales, sanos y enfermos; con las exalaciones que envian continuamente los excrementos de los animales, las inmundicias ocasionadas por nuestras necesidades, los mataderos, los parages en donde venden los pescados, las Iglesias y Cimenterios, los lugares comunes, y las casas de una infinidad de Artes, como las tenerias, aquellas en donde curten los cueros, se hace el almidon, se trabajan las guarniciones, se fabrican las cuerdas para los instrumentos, los pozos inmundos que se limpian, los tintes, las carnecerías y puestos de tocino, las velerías, las sombrererías, &c.

De todos los medios que se pueden emplear para defenderse de

las impresiones del ayre caliente, humedo y corrompido, los mejores son mantener con cuidado la limpieza al rededor de sí, abrir muy demañana, y al anocheçer del lado del Norte y de Oriente, impedir que el Sol entre en la habitacion, defenderse del grande calor por los medios que quedan referidos arriba, disipar la humedad por medio de la lumbre, corregir la corrupcion, quemando yervas ò leña aromatica, vinagre, pastillas de olor y perfumes.

No hay cosa mas util que vivir sobriamente, y usar de alimentos secos, sazonados con un poco de vinagre y especias, beber algo de vino, bebidas algo accidas, hechas con los jaraves de limon, de grosella ù de vinagre: las friegas y el exercicio à las horas que haga menos calor, y en donde corra

bien

bien el ayre, son muy saludables.

Peligros de la inconstancia en el estado del ayre.

§. 6. Los estados del ayre en que el frio, el calor, la sequedad, ò la humedad son excesivos, dañan principalmente en dos circunstancias: 1. Quando dura mucho tiempo, y entonces producen los funestos efectos que quedan referidos; tambien muchas veces no se observan hasta despues de haber faltado la causa: 2. Quando sobrevienen y se sienten de repente y con violencia, sin haber pasado por grados insensibles que hayan preparado los cuerpos. Quantas mas variaciones haya en las qualidades del ayre, y quanto mas repentinas y activas sean, mas padecerán nuestros cuerpos. Si las mutaciones de

la atmosphera solo se hacen del frio al calor, ù de la sequedad à la humedad, se podrá temer desde el primer instante los males que resultan de la rerefaccion y condensacion de los fluidos, de la dilatacion y compresion de los sólidos, como queda dicho en los paragrafos antecedentes. Pero si cada uno de estos estados dura poco tiempo, y se sucede muy rapidamente, la mutacion continua de condensacion y rarefaccion, de tension y relaxacion, fatiga los sólidos, destruye su elasticidad, y su aptitud para el movimiento, se desordenan la transpiracion, la circulacion, las secreciones y excreciones, y resultan enfermedades de todas especies.

Es pues de la mayor importancia para conservar la salud, defenderse de las mutaciones repentinas del ayre, ò à lo menos destruir con la

la brevedad posible los malos efectos, por los medios que quedan indicados.

Peligros de las mutaciones de las estaciones: del principio de la Primavera: y del principio del Otoño.

§. 7. Las dos estaciones del año mas templadas, y por consiguiente mas agradables, no son acompañadas de menos enfermedades que los excesos de la temperie de que se ha hablado. Las que entonces se manifiestan en muy gran numero, vienen de dos causas. *La primera*, de la grande y pronta variacion del estado del ayre de un dia à otro, y tambien muchas veces en un mismo dia. *La segunda*, del estado en que entonces se hallan los fluidos y sólidos del cuerpo, estado que es el efec-

efecto de la estacion que ha precedido, y del modo que se ha tenido de gobernarse en ella.

§. 8. La Primavera buelve à traer el calor, el qual rarifica los fluidos, y relaja los sólidos que habia condensado el Invierno; excita una fermentacion en todos los humores buenos ò malos, que por el frio no han podido salir, ni ser corregidos, ò que han sido producidos y retenidos por el regimen que se ha observado. En el principio de la Primavera se deben temer los efectos de la abundancia, y la rarefaccion de la sangre, y de todos los fluidos del cuerpo; de la efervescencia de la colera; de la excrecion que se hace de todos los humores que estaban acumulados y espesados antecedentemente en las glandulas, y en todos los vasos; los males de cabeza, las lasitudes, la pérdida del

del apetito, las hemorragias, las calenturas de toda especie, las pleuresías, los males de garganta, las peripneumonías verdaderas, falsas, y biliosas, los colicos reumaticos, las enfermedades de la piel, &c. Los medios de precaver estas enfermedades son un buen regimen en el Invierno, la sobriedad en la Primavera, las bebidas diluentes y frescas, y los alimentos suaves y ligeros. El uso de las legumbres es muy saludable, su qualidad saponacea es propria para desobstruir las glandulas, y hacer correr la colera, y los demás humores que se han acumulado y espesado durante el Invierno; un exercicio moderado, no exponerse al Sol, y no beber licores, ni demasiado vino.

§. 9. En el principio del Otoño se ven reynar tantas enfermedades como en la Primavera, y son mas gra-

graves y funestas. Estas enfermedades son producidas por dos generos de causas. 1. Por los efectos de la transpiracion suprimida con el frio. 2. Por el estado de acritud y espesura de los humores, que es una conseqüencia del calor de la estacion que ha precedido, de los alimentos que en ella se han usado, y del regimen que se ha seguido; y porque no haciendose la depuracion, y la coccion de los humores, como en el tiempo de calor, se acumulan y alteran, hasta que la naturaleza haya tomado, para conservar la vida, medios diferentes de los que empleaba en el Estío: tales son las causas de las reumas, las fluxiones, los reumatismos, las diarrheas, disenterias, erisipelas, enfermedades de la piel, calenturas intermitentes, malignas y petechiales. Los medios que hay para precaver las enfermedades del

Otoño, son, defenderse de los funestos efectos del Estío; tomar vestidos de abrigo, antes que se sienta mucho el frio; purgarse, si hay señales de humores abundantes y viciados en las primeras vias; usar de vegetables diluentes y saponaceos; de legumbres, y frutas maduras; hacer exercicio; usar de las friegas, y acostumbrarse poco à poco al frio. No hablo aqui de los peligros del Estío, y del Invierno, porque la Primavera y el Otoño disponen à ellos: los de su principio corresponden à estas dos estaciones, y en quanto à los del frio excesivo del Invierno, y del calor del Estío, ya quedan tratados arriba.

Peligros del ayre de las Ciudades grandes, v. g. París (a).

§. 10. No solamente puede ser nocivo el ayre à nuestros cuerpos por la sequedad, la humedad, el calor, ò el frio excesivo, sino que en las Ciudades grandes tambien puede serlo por la cantidad y calidad de los vapores ò exhalaciones de que està llena su atmosphera. Las partes heterogeneas que tiene el ayre, y que se deben mirar como dañosas, son las exhalaciones animales y vegetables, corrompidas ò proximas à corromperse, y los corpusculos de algunos minerales. En este articulo so-

(a) El Autor de este Libro escribió en París, y casi todo lo que se dice en este particular de esta gran Ciudad, se puede decir de Madrid.

solo trataré de los vapores animales y vegetables: en otra parte hablaré del peligro de respirar un ayre cargado de partes minerales.

La atmosphera de París recibe la materia de la transpiracion de los hombres sanos y enfermos, de una multitud de animales de toda especie, los quales casi todos tienen un olor fuerte, que se acerca mucho à la corrupcion. Recibe las exhalaciones que embian continuamente los cimenterios, en donde muchas veces apenas están los cuerpos bien cubiertos de tierra, y ésta se remueve con freqüencia; el cieno, los lugares comunes, la vasura, los excrementos de un infinito numero de animales, la orina, las aguas de los tintes, y de los lavaderos, las inmundicias de las carnecerías, y de los puestos en donde se vende el tocino, la que resulta de desengra-

sar las ropas, de curtir los cueros, de los alfares, de hacer el almidon, de las jabonerías, velerías, y de todos los Artes en que se emplean materias animales de un olor fuerte, ò que se corrompen. Recibe tambien las que se levantan de las cocinas, de los puestos en donde se venden las yervas y los pescados, de las caballerizas, de los mataderos, de los Hospitales, de los lugares en donde se guarda el trapo viejo para hacer papel, de las roperías de viejo, de los cuerpos enterrados en las Iglesias, de las casas de la gente pobre, que por lo regular no están muy limpias, de la limpieza que se hace por las noches de los lugares comunes, cuyas materias, por haber estado mucho tiempo detenidas, y por la mezcla de todas especies de inmundicias, y principalmente de las aguas de jabon, las de los tintes, &c. han

han contraído la infeccion mas dañosa. Vé aqui la lista de una parte de las cosas que corrompen y apestan continuamente el ayre en lo interior de la Ciudad.

El ayre de la parte de afuera no es menos impuro: en toda la circunferencia, à una pequeña distancia de la Ciudad, bacian la basura, las inmundicias, y toda la porquería; alli llevan todos los animales muertos, y les dexan corromperse al ayre, el qual les sirve, digamoslo asi, de sepultura. Las tierras destinadas para criar las legumbres en las cercanías de la Ciudad, las benefician con gran cantidad de basura è inmundicia de toda especie; todas estas materias corrompidas forman una atmosphera apestada al rededor de la Ciudad, que aumenta la corrupcion, y la impureza del ayre que se respira dentro; porque con-

tinuamente la introduce el ayre de qualquiera parte que corra.

Tal vez se junta con todas estas causas de la corrupcion del ayre, otra que puede producir por sí sola todos los males imaginables si llega à cierto grado: ésta consiste en la estancacion de las aguas en tiempo de las grandes inundaciones, y despues de ellas; y asi, no se debe vivir en una peligrosa seguridad, pensando que todas las exhalaciones malignas, cuyas causas he manifestado que obran continuamente, se desvanecen en el espacio inmenso del ayre, y que no pueden ser nocivas à los que habitan en esta Ciudad.

París tiene una atmosphera particular en todo tiempo, à excepcion de quando el viento sopla impetuosamente. Esta atmosphera se forma de un ayre muy denso por la

can-

cantidad de corpusculos ò exhalaciones que contiene, cuyo peso impide que se levanten muy altos, y esto es lo que forma aquella nuve, que parece cubre y rodea à París en el tiempo mas sereno, quando se mira esta Ciudad desde alguna distancia. No hay necesidad de buscar otra causa del mal olor que advierten los estrangeros que à él llegan, y los que buelven despues de haber estado ausentes algun tiempo, de la rubicundez y males de ojos que experimentan, del mal color ò del color pálido y aplomado de los Parisienses, de su poca robustez, de lo freqüente que es el escorbuto, de la prontitud con que se corrompen las carnes crudas, y se ponen mohosas las cocidas; las telas y paños pierden su lustre, el papel y el lienzo se ponen amarillos, las casas nuevas tambien se ponen amarillas

y negras, y los metales brùñidos se empañan, y se ponen mohosos (*a*).

Quanto mas calor hace, y mas en calma está el ayre, la corrupcion de estas exhalaciones es mas pronta, mayor, y mas nociva à nuestros cuerpos en donde se introduce con el ayre, y se comunica à nuestros humores por medio del chilo, y de los poros absorventes, de que están llenas todas las superficies externas ò internas que toca la atmosphera. No es solamente el ayre que respiramos, sino tambien los miasmas corrompidos, cuya naturaleza, su mezcla, y las alteraciones, que

(*a*) Antiguamente se experimentaban en Madrid tan malos ò peores efectos de su atmosphera; pero el dia de hoy están corregidos en mucha parte con las acertadas providencias que ha dado el Gobierno para la limpieza de las calles.

que experimentan, hacen al ayre un verdadero veneno, que destruye lentamente las gentes mas robustas; causa las enfermedades putridas, que muchas veces se hacen epidemicas y contagiosas; ò dispone de tal modo nuestros humores à la corrupcion, que en casi todas las enfermedades hay sintomas de su putrefaccion, y en casi todas debe el Medico atender à este vicio general de los humores, si estima la salud de sus enfermos y su propia reputacion. A este ayre enfermo se debe atribuir lo mucho que tardan los niños en romper à andar, la mala salud que gozan, la pálidez de su color, el gran numero de los que mueren antes de los ocho años, los muchos que hay rachiticos y contrahechos, tantas enfermedades chronicas rebeldes, à las que es tan comun un estado escorbutico de la sangre: el color

pálido de las solteras, el mal color de casi todos los habitantes, la dificultad con que se curan las heridas y las ulceras, los malos sucesos de las operaciones mas bien hechas, lo freqüente de la gangrena en los viejos, y del escorbuto en todos estados y edades.

Ya he dicho bastante à cerca de las causas, que hacen enfermo el ayre de París; paso à los medios de impedir y corregir la corrupcion del ayre, y de preservarse de los males que de ella resultan: desearía que estos medios fuesen tantos y tan eficaces como las causas que hay à que atender, pero esto no lo puedo prometer, solo un motivo poderoso es quien debe determinar à emplearlos todos, y aun à inventar otros.

Una parte de lo que voy à decir, corresponde enteramente à la Policía

cía pública, y merece la atencion de los Magistrados que están encargados de ella; puede ser que à primera vista les parezcan cosas dificiles, ò acaso imposibles de practicar; pero estoy persuadido à que la prudencia, la experiencia y la autoridad, les subministrarán los medios, si les aníma el amor del bien público, y se empeñan en hacerlo, no obstante los obstaculos.

Sería util construir debajo de las calles aqueductos ò minas, que tubiesen bastante pendiente, y ventanas ò registros à pequeñas distancias; y hacer lugares comunes ò comodidades públicas de trecho en trecho, y en las casas vertederos que tuviesen comunicacion con las minas, para que vertiendo en ellos los excrementos y todas las aguas puercas, fuesen à parar à las minas; procurando que éstas estubie-

sen siempre limpias por un agua corriente. Prohibir que se arrojase à las calles y parages de transito, todo lo que estubiese corrompido ò que se pudiese corromper, y destinar lugares à donde se llevase toda la vasura è inmundicia de las casas y cocinas, y de donde se sacase todos los dias fuera de la Ciudad, haciendo lo mismo, por las mañanas temprano, con el estiercol de las caballerizas.

Se deberian establecer fuera de la Ciudad los puestos públicos para vender las yervas y los pescados, los mataderos, los mercados de cavallerias, las carnecerias, y todos los Artes de mal olor, de los quales queda hecha la enumeracion, y los Hospitales, à lo menos la mayor parte. Convendria no permitir que se construyesen casas que tuviesen mas de quatro altos regulares, ha-

cer

cer Cimenterios, para enterrar los muertos lejos de la Ciudad; hechos los funerales (como hoy se hacen) se podrian depositar los cuerpos en una bobeda al lado de la Iglesia, y llevarlos à enterrar por las noches y mañanas. Tambien sería del caso que llevasen las inmundicias de la Ciudad mas lejos de lo que las llevan, para que el viento no bolviese à ella los vapores.

En quanto à los cuidados particulares que cada uno puede y debe tener para preservarse de los efectos del mal ayre, se reducen à no vivir en casas muy altas, ni en quartos bajos humedos, ni en la vecindad de Artes ù otras cosas, que den mal olor; à renovar todas las mañanas el ayre de las habitaciones; tener en éllas continuamente un poco de lumbre, excepto en tiempo de grandes calores; quemar

he-

henebro, yervas de olor, y vinagre; tener lás piezas que se habitan muy limpias, y vivir con mucha sobriedad.

Peligros de las inundaciones, y despues de ellas.

§. 11. Algunas veces sucede que los rios crecen y salen de madre, las aguas entran en los Pueblos, se introducen en muchas casas, llenan las cuevas y los fosos, llevando consigo las inmundicias que encuentran; entonces dañan por la grande humedad que producen en las casas en donde han entrado, y en las que están inmediatas; esta inundacion regularmente dura muy poco tiempo, los rios buelven à su madre, la mayor parte de las aguas se filtra por la tierra, y sigue à la del rio, ò se embebe y sume mas pro-

profundamente en la tierra ; pero hay cuevas, subterraneos, y fosos, cuyo suelo es gredoso , y las paredes están cubiertas de un betun impenetrable que detienen el agua, y ésta se corrompe tanto mas pronto , quanto los lugares en donde está encerrada contienen materias propias para ello , y en ellos hace calor ; además de esto, los mismos lugares en donde se ha embebido el agua quedan humedos , y las substancias vegetables y animales, que habia en ellos antes que entrase el agua , ò que se han depositado despues , se corrompen ; de los parages de donde ha salido el agua ; ò de aquellos en donde está detenida y se corrompe , se levantan exhalaciones , que disminuyen la elasticidad del ayre , aumentan su pesadez , y le hacen enfermo, por la mezcla de partes heterogeneas,

neas, aquosas, y otras. Los efectos de la alteracion del ayre, despues de las inundaciones, serán la relaxacion excesiva ò la pérdida de elasticidad de los sólidos, y la diminucion de su accion sobre los fluidos, la lentitud de la circulacion de los humores, y aun la detencion de éstos en los vasos mas pequeños, las obstrucciones, y el disminuirse y aun suprimirse la transpiracion. Se ha observado que las enfermedades se hacen extremamente comunes en los pueblos que se han inundado.

En tales circunstancias, la Policía pública no debe permitir que se habiten las casas en donde se detiene el agua mucho tiempo. Es necesario sacar la que está detenida en las cuevas y en los fosos, despues que el rio ha entrado en su madre, y quitar las inmundicias y el legamo que haya llevado el agua,

ò que se hayan formado alli: se deben secar las casas, encendiendo lumbre en ellas, ò dando entrada libre al ayre seco.

Peligros de las exhalaciones minerales.

§. 12. Los cuerpos mas pesados y duros, como son los minerales, pueden ser alterados, y mudados por la naturaleza, y por el Arte, de modo que puedan levantarse y esparcirse en el ayre en pequeñas particulas, baxo la forma de polvo y de humo, y mantenerse en él. Estos diferentes cuerpos, llevados por el ayre à los pulmones, al estomago, &c, dañan, ya sea por su forma, ya por su naturaleza: de este modo el azogue, el cobre, el estaño, el plomo, el oropimente, la marquesita, el arsenico, y diferentes

pre-

preparaciones de estas substancias minerales, como el minio, el albayalde, y el cardenillo, son llevados à la atmosphera, quando se las mueve, se las reduce à polvo, se emplean en la pintura, ò en otros Artes, ó se las mezcla con espiritus ácidos; en una palabra, quando por qualquiera causa que sea, la atmosphera que se respira, está llena de particulas minerales, éstas producen irritaciones violentas en el pecho, causan la tos, los colicos del estomago y de los intestinos, los movimientos convulsivos, la paralisis, y los temblores. Para convencerse de esto bastará preguntar ò ver à los Artistas que trabajan ò emplean estos diferentes minerales, pues la palidéz, lo enjuto de su cara, y el lastimoso estado de su interior, persuadirán sin duda antes que se les oyga referir los males que ellos

ò sus compañeros han padecido.

Es cierto que estos peligrosos Artes no harán todo el ayre de la Ciudad corrosivo y mortal, pero se puede creer que los que están en su vecindad, que viven y respiran en esta atmosphera corrosiva, están expuestos à los mismos accidentes que los Artistas de quienes he hablado. Aunque los experimentarán menos violentos y mas tarde, no dexarán de hacer una impresion tanto mas dañosa, quanto los males que resulten, hecharán raices mas profundas antes de manifestarse, y será muy dificil conocer la causa que los produce. Esto sin duda ha sucedido algunas veces en esta gran Ciudad, y de ello hay algunos exemplares. Dos mugeres que vivian en la misma casa que un Alfarero, llegaron à ponerse tisicas, y recurrieron al Medico: los remedios mas

uti-

utiles para lograr algun alivio en semejante caso, no produgeron ningun efecto sensible en todo el tiempo que se mantuvieron en la misma casa; se les aconsejó que mudasen de habitacion, lo hicieron, y desde aquel instante disminuyó su mal, y los remedios que hasta entonces havian sido inutiles, tuvieron el mas felíz suceso.

El Arte de dar de blanco los tacones de los zapatos y otros calzados de las mugeres, es uno de los mas peligrosos que se exercen en esta Ciudad: no solamente los Zapateros que hacen esta obra son las victimas, sino tambien sus vecinos padecen à proporcion de su proximidad. Un Zapatero de mugeres vivia en el quarto baxo de una casa vieja, fue una soltera joven à vivir al quarto principal de la misma casa, en la pieza que correspondia en-

encima de aquella en que el Zapatero daba de blanco à los tacones; à poco tiempo de habitar alli, empezò à sentir vivos dolores de estomago y vientre; no habiendo conocido los que la asistian la causa, y la especie del mal, no la curaron como convenia, esto es, como aquella especie de colico terrible que causan el plomo y el cobre quando se reciben interiormente, que se llama colico de Pintores ò de Plomeros, porque es freqüente entre los que preparan los colores, ò trabajan el plomo. No destruyendo la enfermedad los remedios de que usaba la enferma, y continuando en aumentarse la causa, sin intermision, de dia en dia llegó à ser mas molesta, y lo que es muy comun en este colico, terminó por la paralisis de los miembros inferiores, que hasta ahora no se ha podido curar. En este estado

llamó à un Medico, el que conoció en los sintomas de la enfermedad que era el colico de Plomeros, ò Pintores; y buscando quál podria ser la causa, descubrió que los vapores del plomo, ò el plomo volatilizado pasaba del taller del Zapatero à la pieza en donde estaba esta moza, por hendiduras que habia entre las paredes y el techo.

Se puede hacer juicio que suceden con freqüencia semejantes desgracias, pues regularmente estàn los talleres de los que trabajan los minerales, en donde solo se separan de los vecinos que viven encima, debaxo, ò à los lados, con tabiques viejos, de madera ò yeso, que tienen hendiduras ò aberturas que no se juntan entre sí, ò están separados del techo, por donde el ayre lleva las exhalaciones minerales à las piezas inmediatas, y envenena à los que tie-

tienen la desgracia de respirarle, y asi, desde luego digo que será conveniente no vivir en la vecindad de estos Artistas; pero esto no puede practicarse en todas partes: à la Policía que cuida de defendernos de los que nos hacen daño de intento, es à quien corresponde alejar à los que no queriendonos hacer mal, no nos hacen menos que los primeros, y son tanto mas nocivos, quanto nos defendemos menos, porque se ignora el peligro.

Se alejarán pues de las Ciudades los talleres de los que funden el plomo, de los Doradores, de los que trabajan el cobre y el estaño, de los que azogan los espejos, de los que muelen los colores; en una palabra, de todos los Artes que producen exhalaciones, que pueden ofender à la salud.

Peligros de las nieblas.

§. 13. Las nieblas producen efectos contrarios à la salud, segun su naturaleza. Hay algunas que no son otra cosa que vapores aquosos, suspensos en la mas baxa region del ayre: estas nieblas llevan la humedad, y la comunican à todo lo que hay en donde entran: los cuerpos duros y lisos se cubren de gotas de agua, corre por las paredes, y se embebe en todos los cuerpos porosos: las gentes expuestas à estas nieblas, respiran el agua con el ayre, la reciben por todos los poros de su piel, sus vestidos se humedecen, y les forman un baño frio: entonces es muy comun la tos, la ronquera, los catarros, y todas las enfermedades causadas por la supresion de la transpiracion, y la absorpcion

 del

del agua , particularmente si dura mucho tiempo este estado de la atmosphera, la que en esta ocasion será humeda y fria, ó humeda y caliente : *vease en el §. 2. y siguientes*, los efectos de estas qualidades del ayre, y los medios de precaverse de ellos, ò de disminuir su accion.

Las nieblas no son siempre simplemente aquosas, tambien se componen de exhalaciones en mayor ò menor cantidad; algunas veces tienen mal olor, y se vé en las plantas, y principalmente en el agua, gotas de un aceyte, ù de una agua algo roxa, crasa, acre, que corroe y destruye las flores, y los retoños tiernos de todos los vegetables, sino es que inmediatamente despues de semejantes nieblas llueva mucho, y lave el agua todo lo que ha tocado la niebla, de modo que no dexe nada de lo que pudiera dañar. Estas

nieblas son muy nocivas à la salud; porque además de producir las enfermedades propias de la supresion de la transpiracion, como las nieblas aquosas, su acritud causa males de garganta, de ojos y de pecho, por la irritacion que induce, y por el deposito de esta materia que tanto daña à los vegetables. Las nieblas de los lugares bajos y cenagosos, son nocivas por la cantidad de exhalaciones putridas que contienen. Quando reynan mucho tiempo, causan calenturas intermitentes rebeldes.

Las nieblas pueden dañar: 1. suprimiendo la transpiracion de los pulmones, y de todo el cuerpo, por su humedad y su fuerza: 2. por la irritacion, que causan en los pulmones, los ojos, &c, las exhalaciones que llevan consigo; y por la mezcla que de ellas se hace en el

el chilo durante la digestion ; y en todo tiempo en todos nuestros humores, por la absorcion. Se debe pues evitar con cuidado el exponerse à ellas, y si no se puede escusar, es menester cubrirse bien, tomar antes alguna bebida cálida y diluente, bolverla à tomar despues, y mudarse los vestidos.

Peligros de los vientos.

§. 14. Es constante que los vientos son una de las principales causas de las variaciones del calór y del frio, de la sequedad y humedad del ayre, que obran continuamente en nuestros cuerpos ; y de un modo que interesa mucho nuestra salud. Cada uno pues, debe atender à los efectos que producen en él los vientos : digo cada uno, porque además de las qualidades excesivas

que ellos dán al ayre, de las quales se han referido los peligros, con los medios de precaverse, los vientos son aún saludables y nocivos, segun los temperamentos, y los lugares en donde se habita. Hay un País en donde el viento de Medio dia es nocivo, y otro en donde es saludable. Hay un temperamento, que el viento del Norte le es enfermo, y otro que jamás se halla mejor que quando sopla éste; asi de otros vientos y otros temperamentos. En este País el viento del Norte es frio, el de Medio dia caliente, el de Oriente seco, y el de Occidente humedo. Quanto mas se acerca el viento del Norte à Poniente, es mas humedo, al mismo tiempo que es frio. Quanto mas se acerca à Oriente, es mas seco, al mismo tiempo que es frio; si es de Medio dia ò cerca de Oriente, es caliente y seco;

si

si es de cerca de Occidente, es caliente y humedo. Puedo decir, que todas estas aserciones son exactas, sin que pretenda que no haya alguna excepcion; pero no son tan freqüentes, ni están tan distantes de las ideas que he dado, que sea necesario entrar en ningun discurso sobre este asunto.

El viento del Norte es nocivo à los que tienen el pecho delicado, debil, facil à irritarse, el sistema nervioso muy sensible, que están sujetos apadecer reumatismos, tos, pleuresías, garrotillos y extinciones de voz. El de Medio dia lo es à los que tienen muchos humores de mala calidad, à los biliosos, melancolicos y vaporosos.

El viento de Oriente es dañoso à los que acostumbran padecer asma convulsiva ò seca, enfermedades de pecho, inflamaciones, y dificul-

cultad de orinar. El de Occidente lo es à los catarrosos y fluxionarios, à los que padecen de gota, de reumatismo ò la asma humeda.

Luego que cada uno haya conocido los vientos que son contrarios à su temperamento, evitará exponerse à ellos, ò corregirá los efectos, por los medios propuestos en los articulos que corresponden al estado del ayre, que acompañan estos vientos.

Peligros que preceden y acompañan à las tempestades.

§. 15. Las tempestades por lo regular son precedidas y acompañadas de un estado del ayre, que pone à las gentes que están enfermas ò delicadas, y en particular aquellas cuyo sixtema nervioso se irrita con facilidad, en un estado violento de

in-

inquietud y de agitacion de cuerpo y animo. Las personas mas robustas sienten tambien mucha pesadez y desazon, y experimentan una sensacion desagradrable en todo su ser. Esta impresion es tan vehemente y contraria al bien estár de la naturaleza, que se oye gritar à los animales que están en los establos, y se vé à todos los que no están encerrados, abandonar sus diversiones y necesidades, y huir con precipitacion. Acaso será à la cantidad de materia eléctrica esparcida en el ayre, y à su accion sobre nuestros cuerpos, à quien se deban estos phenomenos. La atmosphera se halla entonces en el estado, que se ha descripto, hablando de la temperie caliente y seca. El ayre demasiado rarificado no puede servir à la respiracion, porque no le ha quedado elasticidad; lejos de dismi-

minuir nuestro calor externo, el fuego que lleva consigo deseca y quema todo lo que él toca; los fluidos se rarifican, circulan con dificultad, y fermentan; las funciones del cuerpo, animales, vitales, y naturales no se hacen, ò se hacen imperfectamente.

Es del caso en este tiempo cesar en el trabajo y exercicio, sea del cuerpo ù del entendimiento; no comer, estár en un lugar fresco, y usar de alguna bebida accida.

Peligros de los quartos, que se han calentado mucho con la lumbre, ò con la transpiracion: y de los lugares de las grandes asambleas.

§. 16. El ayre que se recibe en los pulmones, es preciso que tenga elasticidad, esto es, la facultad de rarificarse è inflar los pulmones. Quanto mas caliente está el ayre,

re, menos elasticidad tiene; y si lo está en el mismo grado que nuestra sangre, ò casi tanto, no entrará en el pecho; los pulmones no se inflarán; la sangre no pasará de las venas à las artérias, y se parará la circulacion; tal es el efecto de un extremo grado del calor del ayre, y aun puede tambien causar la muerte en el mismo instante: à esto se exponen los que entran en las estufas, en donde se refina el azucar, en donde secan la rubia de Tintoreros, y el trigo; y en los lugares en que hay lumbre, y estan exactamente cerrados.

Pero hay en el ayre otros muchos grados de calor menos considerables, que aunque no puedan matar en el instante que se respire, se puede decir que la vida está muy expuesta. El ayre de un quarto se calienta de tal modo, ya sea

por

por medio de una estufa, de una chimenea, un gran numero de luces, ù de personas, que no es capáz de refrescar la sangre en los pulmones, renovar la atmosphera que rodea el cuerpo, ni disminuir el calor de la piel, tocandola; este ayre no entrará en el pecho, y si entra será en pequeña cantidad; los movimientos de inspiracion y expiracion, se harán muy de tarde en tarde, ò imperfectamente; la sangre, y todos los demás humores del cuerpo, se calentarán mas y mas, se rarificarán y formarán una especie de plenitud. De esto se sigue aumentarse el calor hasta sudar, sobreviene dolor de cabeza, labsitud, dificultad de respirar, sincopes, nauseas y sueño. Pero estos accidentes solo son los que se experimentan desde luego; si hay sugetos tan robustos, que no los adviertan, ó tan im-

imprudentes que no les hagan mudar de conducta, y subsisten respirando un ayre muy caliente, su transpiracion será excesiva, se espesarán sus humores, afloxará en ellos la circulacion, la sangre llenará los vasos, y aun se detendrá en los mas pequeños, se formarán concreciones poliposas, inflamaciones y obstrucciones. Para precaver los accidentes, y los males que resultan del calor excesivo del ayre, es necesario que el calor de los quartos no pase de veinte grados del thermometro de Mr. Reaumur.

§. 17. El ayre de un quarto que se habita puede llegar à ser nocivo si no se renueva; porque estando cargado de particulas animales que salen de la superficie del cuerpo por la transpiracion, y de las cavidades internas por la nariz, la boca, y las orejas, se corrompe muy pron-

pronto. Si un hombre se hallase encerrado en un quarto que no contubiese mas que setenta y quatro pulgadas cubicas de ayre, esta atmosphera se infectaria en muy poco tiempo. Pues si un solo hombre puede corromper el ayre, hasta llegar à infectarle, se conoce quán dañoso será aquel en donde hay muchas personas encerradas. Y asi, quando se entra en estos lugares, particularmente si los que están dentro se han agitado algo, se siente un olor animal muy fuerte, que no le pueden aguantar las personas delicadas y enfermas. ¿Qué será si hay en estos lugares enfermos de los quales las emanaciones son ya corrompidas y contagiosas, y que todas estas exhalaciones sean aun calentadas por la lumbre y las luces?

Un ayre asi cargado de corpusculos putridos, los llevará consigo,

y los depositará en los pulmones, en el estomago, y en todas las cavidades del cuerpo en donde tiene acceso, y tambien en la superficie; y estas particulas mezcladas con la sangre en los pulmones, con el chilo en el estomago, y llevadas de todas las demás partes por los vasos absorventes hasta la circulacion, no tardarán en corromper los humores, y producirán calenturas putridas, malignas, &c.

Se debe pues renovar el ayre à lo menos una vez al dia en un quarto que se habite de continuo, y es necesario hacerlo tantas mas veces, quanto mayor sea el numero de personas que hay en él, mas caliente la temperie del ayre, y menos sanos los que están en el quarto; quanto mas se agiten, quanto el ayre se haya calentado con la lumbre ò las luces, y en una pa-

labra, quantas mas causas haya que contribuyan à corromper el ayre, quanto mayor sea su accion, y mas sensibles los que le respiran.

§. 18. Bien se dexa conocer, por lo que se acaba de decir, quánto mas dañoso debe ser el ayre de los lugares en donde se halla un gran numero de personas reunidas, con muchas luces, y durante algun tiempo; quando el ayre de la parte de afuera no tiene entrada libre en ellos, como en las Iglesias y los Coliseos: este ayre se corrompe, y pierde su elasticidad por la transpiracion y el calor de tantas personas; es causa de los sincopes y desmayos; de las cardialgias, y de las nauseas que se experimentan en estos lugares; y principalmente en los que están colocados à la altura, en donde las exhalaciones están suspensas en el ayre, como en las

tribunas, en las galerias de las Iglesias, y en los lugares mas altos de los Coliseos.

Es facil impedir que el ayre de los lugares en donde se hallan muchas personas no les sea nocivo, dando libre entrada al ayre de la parte de afuera, y principalmente abriendo en partes opuestas, y en los lugares mas altos para dar curso al ayre.

Peligros del ayre cargado de los vapores de la vela, del aceyte, de la turba ò carbon de tierra, &c.

§. 19. El ayre llega à ser insuficiente para la respiracion y nocivo, por los corpusculos de que se carga en los lugares cerrados en donde hay humo, ò se quema alguna vela, ò aceyte, particularmente si es rancio, la turba ò carbon

de tierra, la tierra betuminosa, el cesped lleno de raíces, y el terron; estas mezclas de materias minerales y vegetables llenan la atmosphera de corpusculos oleosos, crasos, y sulfureos; estos corpusculos, que son muy irritantes, entrando en los pulmones y el estomago, causan tos, nauseas y hastío.

Quando es preciso usar de estas materias nocivas, es menester que los lugares en donde se habita, tengan una comunicacion libre de dentro à fuera, para que se renueve el ayre en ellos, ò hacer de modo que el humo y el vapor de las cosas que se queman, no se esparza en el ayre; para esto se tendrán chimeneas, cuya abertura esté baxa, y se pondrá debaxo de la vela ò de la luz de aceyte, una especie de pequeño embudo de hoja de lata, que hará el oficio de chimenea; el

 em-

embudo recogerá los vapores, y los conducirá fuera del quarto por medio de un cañon.

Peligros de las estufas nuevas, ò que han estado mucho tiempo en lugares humedos: y de quemar madera pintada de verde, de blanco, &c. en los lugares que se habita.

§. 20. Las estufas en donde se quema leña, son muy utiles y sanas; calientan casi igualmente todo el ayre de las piezas en donde están, y las chimeneas solo le calientan à una pequeña distancia, sino es que haya en ellas mucha lumbre tambien son mas utiles las estufas à las personas que tienen reumatismo ò que acostumbran padecerle, y en general à todas aquellas à quienes se suprime facilmente la

 trans-

transpiracion en todo el cuerpo, ò en determinadas partes de él; pero hay circunstancias en las quáles son extremamente nocivas, como son quando se enciende una estufa nueva la primera vez, ò una vieja, que ha estado mucho tiempo en un lugar humedo. En estos dos casos el fuego empuja ò lleva consigo al ayre pequeñas particulas de la materia de que es la estufa; estas particulas serán de hierro, de cobre, de alvayalde, ò de partes arsenicales, segun que la estufa sea de hierro, de barro bañado, de cobre, ù de bronce. Estas emanaciones se prueban por el olor fuerte, y muchas veces intolerable; por las nauseas, y dolores de cabeza que se sienten las primeras veces que se encienden estufas nuevas en quartos cerrados; y por experiencias, de las quales resulta que el ayre que pasa por

los

los metales, adquiere una mala qualidad. Se puede pues tener por cierto, que entrando un ayre semejante en el pecho y en el estomago, causará dolores, tos y nauseas. El medio de remediar estos accidentes, es salir de los quartos en donde se experimentan, y respirar un ayre libre: el de precaverlos, es tener abiertas las ventanas de los quartos en donde están las estufas, durante las primeras veinte y quatro horas; y en este tiempo se hará en ellas un gran fuego.

§. 21. Tambien es peligroso quemar en lugares cerrados, madera que esté pintada de verde ù de blanco; porque los metales que entran en esta pintura, como son el cardenillo y el alvayalde, volatilizados por la accion del fuego se esparcen en el ayre; y los que se hallan en es-

tos lugares respiran estos venenos, los tragan, y bien presto experimentan dolores de pecho, de estomago, tos, nauseas, &c.

Peligros de tener lumbre, ya sea de brasa ù de carbon, en lugares cerrados.

§. 22. Muchas gentes del Pueblo, ya sea por economía, ò por falta de chimenea en el lugar que habitan, se calientan y preparan sus alimentos con la brasa que tienen en barreños de cobre ù de barro. Comunmente se cree que no hay nada que temer de su uso; y esta seguridad es causa todos los Inviernos de la muerte de muchas personas. Aunque la brasa sea la de los panaderos, que la distinguen en gruesa y menuda, ò la que se saca de las chimeneas, y aunque és-

ésta no sea con mucho tan mortal como el carbon, es ciertamente muy nociva, y causa los mismos efectos que el vapor del carbon, quando se tiene mucha (aunque esté bien encendida) en un quarto pequeño, cuyo techo no es muy alto, y en él qual no hay chimenea, ni otro ningun conducto por donde el ayre de adentro tenga comunicacion con el de afuera, y por donde éste pueda renovarse; los que usan de esta lumbre son mas pronto y violentamente incomodados, si están enfermos y delicados. Los accidentes que causa la brasa, se socorren como se dirá en el paragrafo siguiente; y para precaverlos se tendrá poca brasa encendida, y cubierta con un poco de ceniza; y si es preciso tener mucha y muy encendida, se la pondrà debajo de una chimenea, ò se abrirá el quarto para

ra que éntre el ayre de afuera, y renueve el que hay dentro. Pero quando el ayre está cargado de vapores, ù de agua, quando está en una calma perfecta, en los tiempos de nieblas espesas, y que ocupan la parte baxa de la atmosphera, ò quando el viento está de Poniente, en estos casos, digo, el ayre no muda de lugar, y por consiguiente no se renueva el de las habitaciones, ni se disipa el vapor del carbon ù de la brasa, que se quema debaxo de una chimenea, y en lugar de salir por ella, se esparce en la habitacion: esto puede suceder tambien en donde haya una puerta ò una ventana abierta, si las causas de que se ha hablado llegan à tal grado que impidan que se renueve el ayre por estas aberturas. Con facilidad se comprehenderá esto, si se atiende à que en iguales circuns-

tancias, y por las mismas razones, sucede que muchas chimeneas arrojan el humo, y en lugar de levantarse y disiparse en el ayre, desciende, è infecta la parte baxa de la atmosphera, en donde respiramos.

§. 23. Aunque casi todo el mundo sabe el peligro que acompaña al uso del carbon encendido, se ven no obstante todos los dias funestos exemplares del mal que hace el vapor del carbon; tan grande es la imprudencia de los hombres, y su negligencia para conservar su vida. Las gentes que para calentarse, para preparar los alimentos, ò para los Artes que exercen, queman carbon en quartos cerrados, de modo que el ayre de la parte de afuera no tenga entrada en ellos, ò no sea suficientemente renovado, experimentan desde luego los accidentes siguientes: desazon, dificultad en res-

respirar, un peso que comprime su pecho, modorra, pesadez de cabeza, nauseas, vomitos, vertigios, convulsiones, dificultad ò imposibilidad de gritar y de moverse, los quales les conduce à la muerte, al mismo tiempo que les parece que están durmiendo. Estos accidentes son mas ò menos prontos y violentos, segun la cantidad de vapor, y la constitucion del que le recibe.

Nunca se debe estár, por ningun motivo, ni aun por un instante, en un lugar en donde haya carbon encendido, si no tiene comunicacion libre el ayre de adentro con el de la parte de afuera; pero es menester para esto que haya una abertura grande, y sería mejor que hubiese dos, y que estubiesen opuestas, pues no basta que haya chimenea en el quarto, aun quando el carbon estubiese debaxo, porque hay

mil

mil circunstancias, que pueden hacer insuficiente esta precaucion.

Los medios que aqui se indican, no alcanzan para preservar à las personas debiles y delicadas, à las que están asmaticas, y à los viejos, de los accidentes que causa el carbon encendido, y acaso ni para libertarlos de la muerte; y asi es menester que huyan del lugar en donde le haya. Se debe pues tener sumo cuidado de no quemar carbon que esté humedo, porque sus efectos son mucho mas nocivos: paso à exponer los medios de remediar los accidentes causados por el carbon.

Como las imprudencias en este particular son muy freqüentes, los accidentes que causan muy graves, y los instantes en que aun se puede dar socorro demasiado cortos para esperar al Medico ò Cirujano, me ha parecido exponer aqui los medios

dios mas faciles y utiles para reanimar, en las personas que han sido sofocadas por el vapor del carbon, el movimiento vital, quando no ha cesado enteramente, ò quando solo há muy poco tiempo que cesó: en semejante caso es menester, sin perder el tiempo en averiguar si vive el que ha sido sofocado por el vapor del carbon, llevarle al ayre libre y frio, y hacer todo lo posible para introducir en sus pulmones un ayre reciente y fresco, sino es que se tenga una certeza fisica de que hace algun tiempo que está muerto, lo que se conocerá en que está frio, y en otras cosas. Para conseguir que éntre el ayre en los pulmones, se le cerrarán las narices, y se le introducirá por la boca con una vexiga que esté llena de ayre, con un fuelle, ò con la boca: tambien se le debe agitar con alguna vio-

violencia, irritarle las partes sensibles, punzandole en las plantas de los pies, arrancandole los cabellos, pellizcandole, y torciendole los dedos, y punzandole debaxo de las uñas, echarle agua fria, aplicarle à las narices licores fuertes, como el vinagre, ò el aguardiente, sangrarle, &c.

Peligros del ayre que sale de los pozos, cloacas, y sepulcros, quando se les abre despues de haver estado cerrados mucho tiempo: y del ayre de las Iglesias.

§. 24. No hay ayre más nocivo que el que está estancado ò sin movimiento, ¿quién será el que no haya oído contar los funestos efectos del ayre de los subterraneos, de los pozos, ò cloacas, que han estado cerrados mucho tiempo, y en los quales ha

ha habido materias animales ò vegetables que se han corrompido en ellos?

Si se entra en estos lugares (y aun basta solamente estar en donde se respire el vapor emponzoñado que arrojan en el instante que se les abre la primera vez) el vapor que de ellos sale causa un efecto tan pronto y violento como la polvora, pues trastorna al sugeto que toca, le dexa sin pulsos, sin respiracion, sin movimiento, sin sentido, y casi siempre pierde la vida en el mismo instante; pero si acaso se halla alguno que pueda dar socorro quando sucede este accidente, es menester que se apresure, pero con mucha prècaucion para no exponerse al mismo peligro. Se retirará al desdichado, del ayre que le ha reducido à tal estado, se le pondrá al ayre libre y frio, se le soplará en la

bo-

boca, cerrandole las narices para que el ayre éntre en los pulmones, se le sangrará del brazo ú del pie, se le harán cosquillas en la garganta con una pluma, se le pellizcará, y punzará en las plantas de los pies; se le administrarán lavativas acres de tabaco, de sen, ù de vino emetico, hasta que se manifieste algun indicio de vida, como el renovarse el pulso, la respiracion, el movimiento ò el sentido; ò que la palidéz, el frio. y la falta de las señales antecedentes convenzan de que está muerto.

Para precaverse de estos funestos accidentes, no se debe entrar jamás en los lugares de que se ha hablado, en el instante en que se les abre la primera vez, despues que han estado cerrados mucho tiempo, ni aun presentarse entonces à la avertura ò entrada; es necesario ans

tes usar de algunas, y aun será mejor de todas las precauciones siguientes. 1. Hacer estas aberturas con instrumentos muy largos , de modo que el que las hace no pueda respirar el primer vapor que salga; si son puertas de cuevas, ù de sepulcros, se tendrá la misma precaucion; despues de torcer la llave, ò correr los cerrojos, se atarán cuerdas para tirar desde una distancia proporcionada. 2. Se dexará pasar algunos dias sin acercarse à estos lugares, dando tiempo para que se renueve el ayre en ellos. 3. Para saber si se pueden exponer sin daño, se introducirá en el subterraneo una hacha de quatro pavilos puesta en el extremo de una percha larga, y mas atrás una vela delgada, encendidas, y se las moverá arriba y abaxo, porque los vapores malignos están algunas veces ocultos en algun

rin

rincon; si no se apagan, ni disminuye la luz, podrán arriesgarse à entrar. Tambien es una práctica muy buena arrojar en los lugares apestados, como estos de que se habla, leña ò paja encendida, y quemar en ellos polvora; el fuego corrige el ayre, y facilita que se renueve mucho mas pronto.

El cabar y remover la tierra demasiado en los lugares en donde se han corrompido materias animales ò vegetables, es muy peligroso, y suele ser causa de enfermedades epidemicas entre los que se emplean en estos trabajos, y entre los habitantes y vecinos de los parages en donde se hacen: estas tierras, que es peligroso removerlas, son las que han servido para enterrar los hombres y los animales despues de las grandes batallas: los hombres en tiempo de peste, ò enfermedades pesti-

tilenciales, y los animales en las mortandades de éstos: los mismos funestos efectos se ha visto que ha producido el secar las lagunas, y el explorar las minas de la turba ò carbon de tierra.

§. 25. Pocos lugares hay que contengan un ayre mas enfermo que el de las Iglesias en donde se entierra mucha gente, como sucede en las Parroquias de las Ciudades grandes. Ni las desgracias, como peste, enfermedades epidemicas y contagiosas, que ha producido este peligroso uso; ni la incomodidad continua que se tiene por el mal olor; ni los freqüentes accidentes que sobrevienen en las Iglesias, como los desmayos, cardialgias y nauseas, que en ellas se experimentan; ni las representaciones de los Medicos, han podido hasta ahora hacer mudar un uso, que no tiene ninguna ven-

ventaja para los muertos, y que insulta ò amenaza continuamente la salud de los vivos. Los cuerpos exhalan corpusculos putridos hasta que se han destruido del todo, à excepcion de una pequeñisima porcion de tierra. Figuremonos qué volumen de ayre puede corromperse por las exhalaciones de un cadaver, de cinqüenta, de ciento, y mas, que están enterrados à una pequeña profundidad, y haremos juicio que no será ayre, sino vapores y miasmas cadaverosos, lo que respiremos y traguemos en las Iglesias; los quales entrarán tambien por todos los poros de nuestro cuerpo. Podemos estrañar el no experimentar con mas freqüencia los funestos efectos del ayre de las Iglesias, pues es la causa de las epidemias, de las enfermedades contagiosas, y de otros muchos males, de los quales igno-
 ra-

ramos el origen. Este olor cadaveroso es algunas veces tan fuerte en el Verano, que quando se remueve la tierra para abrir sepulturas no hay quien le pueda aguantar, y no dudo que sofocaría, si la construccion de las Iglesias no contribuyese à que se levanten los miasmas mas sutiles, y por consiguiente mas perniciosos. Si aun se duda de los funestos efectos de los vapores y exhalaciones cadaverosas, reparense las phisonomías pàlidas, extenuadas, secas y tristes, de los sepultureros. Pero no es menester traer gran numero de razones para desterrar el pernicioso uso de enterrar en las Iglesias. Todos convienen en la necesidad de hacerlo, y pide una ley de Policía, ¿pues en qué está la detencion en establecerla, ò por mejor decir en renovarla? Los Pueblos mas sabios de la Antiguedad, aquellos

llos que nos han dado luces, y de los que hemos adoptado la mayor parte de sus leyes, los Griegos, y los Romanos, habian prohibido el enterrar, no solamente en las Ciudades, sino tambien à menor distancia que la de sesenta pies de las casas, sin el consentimiento de los propietarios.

Tampoco se puede creer que es puro el ayre de las Iglesias en donde entierran en bobedas; à la verdad es menos dañoso, pero como el espacio en donde meten los cuerpos es mucho mas pequeño que las Iglesias, con freqüencia se remueven cadaveres à medio corromper; y teniendo estas bobedas comunicacion con la Iglesia, continuamente se esparcen en ella los miasmas putridos. Pero si el respeto que se debe à los Templos, y lo que importa cuidar de la salud pública no ven-

cen al interés y à la preocupacion, y se quiere continuar enterrando en las Iglesias, à lo menos no se debe hacer sino en las bobedas, las que no deben tener ninguna comunicacion inmediata con la Iglesia, ni por su entrada principal, ni por respiraderos ò piedras agujereadas, porque esto bastaria para corromper è infectar el ayre de modo que fuese nocivo, como se ha dicho: sería del caso que estas bobedas estubiesen construidas de modo, que las exhalaciones se reuniesen por la forma de la bobeda en muchos lugares, en donde hubiese conductos, ò especies de chimeneas, que las llevasen à lo mas alto de la fabrica; no mezclandose estos vapores à la atmosphera, sino à una grande altura, y en una masa de ayre inmensa, corromperian mucho menos el que respiramos.

Pe-

Peligros de la preocupacion de que no se debe huir del mal ayre: y del ayre en las epidemias.

§. 26. Es error y una preocupacion muy comun, creer que los que huyen de un mal ayre (por exemplo) de un lugar en donde reyna una enfermedad epidemica, se exponen à caer enfermos mas pronto que si se están en el mismo lugar. Dos cosas han dado motivo para pensar asi; los inumerables hechos que prueban el peligro de mudar las costumbres de repente, y algunos exemplares de sugetos que han sido insultados de enfermedades que habian huido. Respondo à la primera, que el caso de que se trata es excepcion de la regla de que no se debe mudar de repente ninguna costumbre, porque co-

como es menester de dos males evitar el mayor y mas proximo, es necesario huir del mal ayre. En quanto à los exemplares de sugetos, que despues de haber salido del lugar de la enfermedad, han sido insultados de ella, es porque ya la habian contraído, y llevado el fomes ò principio, à donde fueron.

§. 27. Quando reynan enfermedades epidemicas, en las quales el ayre corrompido es la causa mas comun, y el medio por donde se multiplican, la prudencia y el cuidado que se debe tener de la vida, exigen, que se tomen precauciones, que sin que impidan el cumplimiento de las obligaciones en la Sociedad, y el asistir à los negocios, defiendan de la accion de la causa de la enfermedad y del contagio, ò disminuyan sus efectos; ò à lo menos dispongan el cuerpo à no

ser acometido con tanta violencia.

Convendrá retirarse de los enfermos à quienes no se haga falta: si no se puede por razon de obligacion, de amistad, de caridad &c. se evitará respirar el ayre, que ellos han infectado con su aliento, su transpiracion sensible è insensible, y sus excrementos; no servirse de lo que les haya servido, como ropa, vestidos, vaso, cuchillo, &c. y se renovará con freqüencia el ayre de los quartos en donde están los enfermos. Es menester evitar con cuidado el comer, beber, y trabajar con exceso; en una palabra, todo aquello que pueda causar debilidad, ò desorden en la economía animal: no hay cosa que mas disponga, para recibir el contagio y contraher las enfermedades, que el desorden de la transpiracion y de la digestion. El mejor preservativo

es

es la buena y robusta salud.

En este tiempo principalmente, no conviene cerrarse las fuentes ò las ulceras, ni detener las evacuaciones purulentas. Será del caso aderezar los alimentos con un poco de vinagre, y tambien se puede hechar en la bebida, en pequeña cantidad: es util purificar el ayre de los quartos en donde se habita, quemando en ellos vinagre, yervas, ò maderas aromaticas, polvora, ò azufre.

Peligros de los vapores que se levantan de los liquidos que estan fermentando.

§. 28. Quando los liquidos están fermentando, ya sea la fermentacion espirituosa ò vinosa, se levanta un vapor que no se puede resistir, y es peligroso en extremo: muchas veces mata con tanta prontitud co-

mo la polvora, à los que le respiran en una cierta cantidad, ya sea que privando al ayre de su elasticidad, como lo hace la polvora y el vapor del carbon, le pone insuficiente para la respiracion, ya que contenga un espiritu de una naturaleza particular, que ofende los nervios y los pone en convulsion, ò ya finalmente, que cause la inflamacion de los pulmones. Pero sea la causa la que fuere, el que es tocado de este vapor queda sin movimiento, sin respiracion, y sin pulsos; se le pone la cara encendida ò de color de violeta, y perece. ¿Quántas veces se ha visto que el vapor ha trastornado à los que han ido à mecer las tinajas ò las cubas, en donde está fermentando la cerbeza, el vino, ò la cidra, y à los que han ido à entrar en los lugares en donde se preparan y conservan estos licores, quando estos lu-

lugares están cerrados tan exactamente que no se renueva el ayre en ellos? Lo menos que puede suceder en estas circunstancias, aun quando al sugeto le socorran al instante, es tener males de cabeza violentos y pertinaces.

Será del caso hacer algunas aberturas en lo alto de les lugares en donde hay liquidos en fermentacion, para que el ayre pueda renovarse en ellos, y tengan por donde salir los vapores; si estó no se pudiese hacer, ò no se hubiese hecho, no se entrará en estos lugares hasta despues de haber tenido las puertas abiertas algun tiempo, por la razon que se ha dicho arriba. Tambien se debe tener cuidado de no poner jamás la cabeza, ni las narices, encima de los vasos en donde están los liquidos fermentando, principalmente si su abertura es pequeña,

ña, porque los vapores salen reunidos y muy vivos. Los que han sido tocados de los vapores, es menester sacarlos al ayre libre y algo fuerte, se les hará beber licores frescos y espirituosos, y que sorvan por las narices licores activos, como el vinagre fuerte, el agua del carmen, &c.

No se han de abandonar los que parece que están muertos quando se hallan con el accidente; en estos casos conviene la sangria, los vomitivos, las lavativas purgantes, y deben emplearse todos los socorros posibles para hacerles bolver, aun quando fuesen inutiles: algunos exemplares hay que prueban, que el movimiento de la sangre que parecia haber cesado, se ha reanimado con los socorros que parecian superfluos: ¿Quien sabe tambien, si quando los fluidos están aun calien-

lientes, y las fibras en proporcion de moverse, no se puede renovar el movimiento vital?

Peligros de exponerse al frio, ò à un viento fuerte, y de estar en donde corre el ayre quando se tiene mucho calor.

§. 29. Quando los que están muy acalorados se ponen à descansar en un lugar frio ò humedo; se exponen à un grande viento; ò se sientan en donde corre el ayre, se les detiene de repente la transpiracion, y vá à partes en donde el mal interesa la vida. La camisa humecida con el sudor, se enfria, y forma una especie de baño de agua fria sobre todo el cuerpo; esto suprime la transpiracion, causa fluxiones, reumatismos, calentura, pleuresías, y peripneumonías.

El

El ayre fresco que entra en los pulmones, en donde la sangre está rarificada, la detiene y condensa, produce vivas irritaciones, y se siguen enfermedades inflamatorias, tos, catarros, &c: se debe pues mudar la camisa siempre que se moje con el sudor la que se trae puesta, cesar en el trabajo ò exercicio por grados, evitar todo lo que pueda ocasionar una mutacion repentina, ponerse los vestidos calientes, estar en un lugar abrigado, tomar bebidas calientes que agitando algo la sangre mantengan el calor y la transpiracion.

Peligros del Sol en el Estío.

§. 30. La accion fuerte y continua del Sol sobre nuestros cuerpos en el Estío, es una causa que muchas veces produce enfermedades, de las quales no se conoce siempre

bien su origen, deseca las fibras, rarifica la sangre, y los demás humores, dispone à las inflamaciones, y las produce.

Por robusta que sea una persona, debe temer los efectos del gran calor del Sol, y defender todo el cuerpo; pero principalmente la cabeza. Los que viajan, los trabajadores, los cazadores, los Militares, &c, deben servirse de todos los medios que les enseñe la industria, y el temor del peligro. Además de la sombra, la renovacion ò ventilacion del ayre, y la intercepcion de los rayos del Sol, les convendrá usar de bebidas algo frescas, accidas y relaxantes.

Con mucha freqüencia se ven los funestos efectos del Sol en el tiempo de los grandes calores del Estío, y esto es lo que se llama insolacion. Quando los rayos del Sol hie-

hieren alguna parte del cuerpo; y principalmente si está desnuda, el extremo calor produce tal rarefaccion en los fluidos, que éstos destruyen sus vasos: si dan en la cabeza padecen de tal modo, por la accion viva del Sol, el cerebro, el cerebelo, y el principio de los nervios, que algunos han muerto de repente; y estos exemplares no son raros entre los que viajan, los Segadores, los Albañiles, y otros Obreros que trabajan en los campos en el Estío al descubierto, y al mayor ardor del Sol, particularmente si están quietos, ò se mueven poco, y si se quedan dormidos al Sol.

Las insolaciones, ò la accion violenta del Sol, se pueden temer tambien, quando despues que ha estado oculto algun tiempo este astro, y detenidos sus rayos por las nuves, se descubre de pronto, pues en-

entonces su calor es de los mas vivos; por mucho cuidado que se tenga no siempre se puede escusar el exponerse al Sol, y quando es preciso, se debe poner entre sus rayos y la parte que se quiere defender, algun cuerpo sólido que intercepte el efecto de los rayos del Sol. Los sombreros con mucha ala son muy buenos para defender la cara y la circunferencia de la cabeza, pero para que la parte superior de ésta esté mas bien defendida, es menester que el cuerpo intermedio no la toque, pues con el contacto la comunicará el calor que él recibe del Sol: se puede tener un sombrero hecho de modo que quede un espacio lleno de ayre entre la cabeza, y el fondo de la copa que recibe los rayos del Sol.

En quanto à lo que se debe hacer en el caso de que no haya

muer-

muerto el que ha recibido una insolacion, es muy importante hacerle algunos remedios lo mas pronto que sea posible, como sangrarle, darle que beba liquidos accidos, frescos, &c, aun quando los accidentes no parezcan muy executivos, pues es el medio de precaver los males, que se declararian algun tiempo despues de la insolacion, los quales es dificil, y muchas veces imposible el curarlos, como males de ojos, dolores de cabeza, vertigos, &c. *Vease el Aviso al Pueblo por Tissot.* §. 152. y siguientes, ediccion de Madrid.

Peligros de ponerse al Sol en la Primavera y el Otoño.

§. 31. Los viejos, los niños, y las personas delicadas (que muchas veces se hallan insultadas por causas

tan ligeras que son insuficientes para dañar à otras) no pueden exponerse al Sol sin riesgo, y padecen enfermedades, que no se pueden atribuir à otra causa que à la accion de este Astro: pero principalmente en la Primavera y el Otoño puede ser muy perjudicial. El frio que hace por la mañana y la noche, condensa los humores; si se exponen al Sol, se rarifica la sangre en las partes menos defendidas de las impresiones de este Astro, es atrahida à estas partes como por un vegigatorio, las llena, se espesa en ellas, y se inflama: de esto resulta, en los niños, los males de cabeza, las convulsiones, los vomitos, y tambien la tos; en los viejos, la apoplegía y los fluxos de sangre; en las personas delicadas, la destemplanza del cerebro, el mal de garganta, la hinchazon de las glan-

glandulas del cuello, &c.

La accion del Sol aun es mas nociva à las personas que están quietas, que à las que se mueven, y à las que están durmiendo, que à las que se hallan despiertas; porque quanto mas lentamente circula la sangre, son mas prontos y considerables los efectos.

Peligros de estár muy cerca de un grande fuego.

§. 32. El estár mucho tiempo cerca de un grande fuego, puede ser nocivo de muchos modos. El fuego deseca las fibras, las endurece, detiene la transpiracion y la circulacion, atrae la sangre à las partes que calienta, y la rarifica en ellas, de modo que la hace extravasarse, y es lo que forma las manchas en las piernas, las quales hacen

cen mas molestas y difiles de cerrar las aberturas que se hacen en la piel.

De este mismo modo, esto es, rarificando la sangre, es como causa la pesadéz de cabeza, y el sueño; y si esta rarefaccion llega al extremo grado, puede seguirse una apoplegía, y mas bien si ya hay algunas disposiciones à esta enfermedad, por el estado de los humores, la edad, &c. Principalmente es funesto dormir con la cabeza cerca del fuego. Si se está muy cerca y de cara del fuego, el ayre que se respira es extremamente seco, y está cargado de particulas de fuego, irrita el pecho, y siendo insuficiente para la respiracion puede causar muchos males.

Pe-

Peligros de las habitaciones en lugares baxos: de las que no las ventila el ayre: y de las que están demasiado hundidas ò apoyadas contra un terreno alto.

§. 33. Las habitaciones que son humedas, sea por la naturaleza del suelo, como los terrenos gredosos que mantienen el agua en la superficie, sea por su situacion en un lugar baxo, dominado de montañas; rodeado de arboles, de lagunas, de aguas estancadas, ò que corren con mucha lentitud, son muy peligrosas: en semejantes habitaciones se pueden temer todos los males que pueden producir la transpiracion suprimida, la relaxacion de los sólidos, y el estado escorbutico de los humores: los niños se crian con mu-

muchos trabajos, por lo comun padecen obstrucciones de vientre, hinchazon de las glandulas, escrofulas, calentura, y crecen poco: las solteras tienen el color pálido, y algunas le tienen aun despues de casadas, estas malparen facilmente, están enfermas mientras se hallan embarazadas, en los partos padecen enfermedades que muchas veces son funestas, y es freqüente quedarles resultas de ellos, que las hacen desdichadas el resto de su vida, la que no suele ser muy larga: los hombres tambien padecen muchas enfermedades, las calenturas intermitentes, las hidropesías generales, las hinchazones de piernas, las fluxiones, las erisipelas, y las enfermedades de la vejez antes del tiempo regular, son causa de que les parezca larga una vida que en estos lugares es casi siempre una sex-

ta parta, à lo menos, mas corta que en los lugares sanos.

§. 34. El ayre de los quartos que no se abren, y en los quales hay continuamente muchas personas encerradas, llega à ser enfermo por la gran cantidad de vapores de que se carga: una parte del Pueblo de las Ciudades, muchos jornaleros y Labradores, viven en habitaciones pequeñas, situadas al haz de la tierra, y bajas de techo, en donde están encerrados, principalmente los meses de Invierno, con toda su familia, algunos con muchos animales, y à veces con enfermos; en estas habitaciones tienen tambien provisiones de boca añejas, que exhalan un olor fuerte, y aun suelen estár podridas. Quando el tiempo les permite salir buelven con los vestidos mojados, los quales aumentan el mal olor y la humedad del ayre,

además de esto, no abren las bentanas sino rarisima vez.

El ayre que se respira en estas habitaciones es humedo, y está cargado de vapores nocivos, que causan en las mugeres, en los Artesanos, y en todo el Pueblo sedentario de las Ciudades, las enfermedades de la piel, y de pecho, el estado escorbutico de los humores, y los reumatismos. Las freqüentes salidas de los Labradores, su vida sobria, sus alimentos sanos, y su constitucion fuerte los defienden, si no de la disposicion à estas enfermedades, à lo menos de los sintomas que manifiestan su existencia. Con mucha facilidad se pueden precaver los malos efectos que produce el ayre encerrado, abriendo las ventanas todos los dias de dos lados opuestos, para dar correspondencia al ayre, y teniendo las casas limpias.

Las

§. 35. Las habitaciones que están hundidas ò algo metidas en la tierra, y mas vajas que el terreno que las rodea, ò que están apoyadas de algun lado contra un terreno alto, son enfermas: tales son las situaciones regulares de las casas de los Labradores; estas situaciones hacen las casas muy humedas, principalmente si, como es bastante comun, no están empedradas ni soladas; el agua que se vierte en ellas, la porqueria que se produce, el agua de los terrenos inmediatos, la de los basureros, y de las balsas ò charcas que à ellas se trasporan, principalmente quando llueve mucho, la porqueria que llevan los animales en los pies, &c, hacen el ayre muy enfermo, las provisiones de boca se corrompen, y todo se mohece; el Labrador robusto no siente al pronto las influen-

fluencias de esta habitacion cenagosa, pero ellas obran con el tiempo, y con especialidad se ven los malos efectos mas sensiblemente en las mugeres paridas, en los niños, y en los enfermos: seria facil remediar este inconveniente, levantando el suelo de las casas algunas pulgadas mas que el nivel del terreno inmediato, echando una capa de arena, de guijo, de ladrillo machacado, ù otras cosas semejantes bien secas, y que con dificultad reciben la humedad, y no haciendo habitaciones contra un terreno mas alto que el suelo de las casas. Como la negligencia, la ignorancia, ò la imprudencia de los hombres, les expone todos los dias à los peligros de que se trata, convendria que la Policía pública les privase del medio de hacerse mal, obligandoles à que observasen lo que se ha acon-

aconsejado, y à que no habitasen los quartos enterrados y humedos, ò à lo menos que no durmiesen en ellos: una de las obligaciones de los que tienen la autoridad, es servirse de ella para el bien estár, y la conservacion de las personas que les están sometidas; este es el caso tambien de usar del rigor, sin que pueda atribuirse à dureza, ni inhumanidad.

Peligros de los basureros, y de las balsas, ò aguas corrompidas que están muy cerca de las habitaciones.

§. 36. Es muy comun en los lugares, tener en las calles, y muy cerca de las habitaciones, basureros ò montones de estiercol, y balsas ò charcas, que se forman de las aguas que salen de las cavallerizas: esta basura, y estas aguas corrom-

rompidas, infectan el ayre que las rodea, y sus exhalaciones son llevadas continuamente por el viento à los quartos, y los hace muy enfermos; los que están acostumbrados à este olor no le perciben, pero deben estár ciertos que las causas de que se acaba de hablar, producen las enfermededes putridas, malignas, &c. No hay instante en que mas haya que temer, que aquel en que se quita la basura, y se remuebe el agua de las balsas, la agitacion levanta muchos vapores, y causa algunas veces enfermedades en todas las gentes de la casa, y en los vecinos, esto es lo que sucede tambien con mucha freqüencia en los calores del Estío, porque el agua se corrompe mas, y las exhalaciones son mas abundantes. *Vease el Aviso al Pueblo pag.* 33. §. 7. *y siguientes.*

Pe-

Peligros de no tener las casas limpias.

§. 37. Casi siempre se vé que las casas de las gentes del Pueblo, y de los Labradores, están llenas de porqueria; los animales, la humedad, la falta de suelo ù de losas, la situacion baxa, lo poco que las abren, las provisiones de todas especies, los oficios, y el comercio de los que las habitan, el agua que se derrama en ellas, y lo poco que las barren, son causas que contribuyen à que haya porqueria, y ésta hace el ayre enfermo; tambien se vé en estas casas que todo está mohoso, se percibe un mal olor, y las provisiones de boca se corrompen en ellas.

Aqui aconsejaria à mis Conciudadanos, que admitiesen el exemplo de los Romanos. La limpieza

en lo interior de las casas les pareció, con gran razon, que merecia la atencion de la Policía, y que no podria observarse por el Pueblo, que siempre compone la mayor parte de las Ciudades, sino por los cuidados, y severas reglas de la Policía, à fin pues de que la poca limpieza no hiciese las habitaciones enfermas, ni fuese causa de enfermedad para el Pueblo: una de las funciones de los Ædiles ò Magistrados que estaban encargados de la Policía, era principalmente visitar las casas; podian obligar à los que las habitaban à que las tubiesen limpias, y à mantener el ayre lo mas puro que fuese posible, lo que era util, no solo à los que ocupaban estas casas, sino tambien à toda la Ciudad, en la qual la masa del ayre se conservaba mas sana.

Sería necesario, à exemplo de es-

estos prudentes Legisladores, ordenar baxo de penas que pudiesen obligar à que executasen fielmente la Ley, ordenar digo, la limpieza en lo interior de las casas, no solo en las Ciudades muy Pobladas, sino tambien en las que lo están menos, y aun en los Pueblos cortos.

Peligros de los pozos de aguas immundas: y de los sumideros.

§. 38. En esta Ciudad hay muchas casas en donde están mal colocados los pozos de aguas immundas, y éstos tienen muchas aberturas, por las quales salen á un tiempo tantas exhalaciones que apestan el ayre de las casas; este ayre corrompido precisamente altera la salud de los que viven en estas casas, la cachexia, las enfermedades de pecho, la inapetencia, las calenturas

 in-

intermitentes, el escorbuto, y los males de ojos, son las resultas. La Policía pública es quien debe remediar este mal, ordenando que quando se labre una casa haya obligacion de consultar aun Arquitecto, para que elija el lugar en donde se haya de hacer el pozo, para que los que la habiten estén menos incomodados de las exhalaciones, y que disponga la construccion de modo que haya en la parte superior del cierre ò bobeda de estos pozos, una chimenea ò conducto, que reciba los vapores y los lleve à lo mas alto de la casa.

§. 39. Tambien en muchas partes en donde hay poco pendiente para que corran las aguas hacen sumideros, esto es, unos hoyos mas ò menos profundos, que sirven para recibir el agua llovida, y las immundicias de las casas; esta agua se cor-

corrompe, y sale continuamente de los sumideros un olor fetidisimo tan fuerte, que no se puede estár mucho tiempo percibiendole; levantandose estos vapores sin intermision, infectan el ayre, y le hacen muy enfermo, y asi, no se debe permitir ningun sumidero ni hoyo, para recojer las immundicias en las casas ni en las Ciudades, y en caso que sea preciso el tenerlos deben estár lexos de las habitaciones.

Peligros de vivir en casas nuevas: y en las que han sido secadas en poco tiempo, y por el Arte.

§. 40. Es muy comun en las Ciudades y en los Lugares, ver que apenas acaban de hacer una casa van à vivir à ella, lo que es muy peligroso: en la argamasa ha entrado gran porcion de agua, la que

se disipa continuamente, y produce una humedad que causa catarros, reumatismos, y dolores ceaticos, que suelen durar toda la vida.

El peligro es aun mucho mayor, quando se ha empleado la cal y el yeso: de estas substancias se exalan, con el agua de que se han servido para emplearlas, corpusculos acres y corrosivos, que siendo llevados à los pulmones con el ayre que respiramos, causan tos, obstrucciones en el pulmon, è irritaciones violentas, y tragandolos con los alimentos producen nauseas, vomitos, y colicos.

Para que produzca estos funestos efectos no es necesario que una casa sea nueva, basta que la pieza que se habita se haya blanqueado con hieso, y con especialidad si se está en ella mucho tiempo de seguido sin que se renueve el ay-

ayre, como en una alcoba en donde se duerme, ò en un despacho en donde se trabaja.

§. 41. Tambien para habitar mas pronto las casas nuevas tienen en ellas por muchos dias una gran lumbre, que enjuga parte de la humedad, y seca la superficie de las paredes y del blanqueo. Entonces se cree poder vivir con seguridad en estas casas, que parece que están secas, pero como solo lo están en la superficie algunas lineas de su grueso, el agua que está mas profunda, es atrahida bien presto ácia afuera, y esparciendose en el ayre con los corpusculos nocivos del hieso y de la cal, le hace muy dañoso. Luego que reyna un ayre humedo, y se abren los quartos, las paredes buelven à recibir, ò absorven bastante agua, la qual encontrando todavia sales acres del hieso y la

cal, que no habia quitado la secacion precipitada, las disuelve de nuevo, y las lleva al ayre del quarto.

Los hombres de todos estados, ricos ò pobres, son todos los dias victimas de esta imprudencia. La Historia está llena de hechos de este genero, que es inutil referir aqui, porque con freqüencia los vemos succeder semejantes en nuestros dias. ¿Quántas gentes han tenido reumatismos, enfermedades de pecho, dolores vagos internos y externos, escorbuto, &c, por haber dormido, ò estado en quartos en donde habia hieso ò cal, que no estaba bien seco?

El unico medio de impedir las fatales conseqüencias de la imprudencia en este particular, es prohibir que se habiten las casas nuevas antes de tres años, como lo hicieron los Romanos, y hacer que fuesen Oficiales de Policía à todas las

ca-

casas que solo se reedifican en parte, para cerrar lo recien hecho, y guardar las llaves todo el tiempo necesario para que se secase, de modo que se pudiese habitar sin peligro.

Peligros de habitar casas recien pintadas.

§. 42. En las Ciudades principalmente es donde hay que temer los efectos de esta causa. Los sugetos de conveniencias hacen pintar los quartos de sus casas con barnices, que se componen de aceyte de trementina, espiritu de vino, y resina. Las gentes del Pueblo dan tambien de color sus tiendas con aceytes rancios, y de un olor fuerte. El aceyte que se emplea se exhala casi del todo, sus particulas rancias son acres y corrosivas, el espiritu de vino de los barnices es llevado tambien

bien en parte por el ayre, y con él algunas partes resinosas, que son substancias muy acres è irritantes.

Las pinturas ofenden y dañan de varios modos: 1. Sus olores causan violentos dolores de cabeza, y si la impresion ha sido grande, dura muchas veces bastante tiempo despues que la causa ha cesado de obrar; los que mas padecen son las personas delicadas, las que tienen el sistema nervioso sensible, ò las que por su estado actual estan mas expuestas à la impresion, como los convalecientes, los enfermos, y las mugeres que se hallan recien paridas.

2. Las particulas acres è irritantes de los olores fuertes, llevadas por medio del ayre à los pulmones y al estomago, y mezcladas à todos nuestros humores por medio del chilo, que está cargado de es-

estas particulas, y por la absorcion, causan vivas irritaciones en el pecho, y en todo el sistema nervioso; tos, dolores de cabeza, nauseas, vomitos, y colicos.

Para entrar en los quartos pintados se debe esperar que el olor se haya disipado casi del todo, y que no se renueve en las mutaciones de la temperie del ayre, à lo menos en un grado que pueda ofender, como sucede quando se han secado las pinturas en poco tiempo, y por medio de un gran fuego. Entonces se observa lo que se ha dicho del hieso: la humedad del ayre penetra en la madera, principalmente quando las pinturas no estan bien hechas; el calor del quarto atrae de nuevo el ayre de la parte de afuera, y sale cargado de algunas particulas de los ingredientes de las pinturas, y esta es la razon

por-

porque se renueva de tiempo en tiempo el olor de los quartos.

Peligros de no ponerse los vestidos quando se dexa el trabajo: y de exponerse al ayre frio y humedo las personas delicadas, enfermas, ò convalecientes.

§. 43. Una de las precauciones que deben tener los que hacen algun exercicio ò trabajo violento, es ponerse sus vestidos quando le dexan, y abrigarse algo mas que lo que estaban quando trabajaban, particularmente quando están muy acalorados. Tambien deben tener este cuidado al ponerse el Sol, pues à esta hora el ayre se pone mas humedo, con especialidad en los parages bajos, cerca de lagunas, de prados, ù de rios, porque una parte de los vapores que levantó el Sol,

buelven à caer, y sale de la tierra una humedad considerable, que causa fluxiones, catarros, y reumatismos.

§. 44. Las personas delicadas, enfermas, ò que acaban de salir de alguna enfermedad, están mas expuestas que las demás à las impresiones del ayre, principalmente quando es frio y humedo. Nunca será con exceso por mucho que se les encargue, que se defiendan con el mayor cuidado, que se arropen la cabeza y el pecho, que procuren tener los pies calientes, y que no se expongan al ayre, sin haber tomado alguna bebida cálida; deben tener particular cuidado de abrigarse mas quando salen de casa, que quando están en ella. Todos conocerán la diferencia que hay siempre entre el ayre de afuera, y el que está en las habitaciones, ésta es tanto mayor,

quan-

quanto en tiempo de grandes frios se tiene en los quartos mucha mas lumbre, y aunque se esté en ellos bien abrigado, si uno no se arropa mas al tiempo de salir, casi siempre tiene por cierto que le ha de incomodar el frio, y que se expone à padecer bien presto todos los males que causa la transpiracion detenida.

Peligros de ponerse en camisa al ayre, quando no se está habituado à ello.

§. 45. Es una imprudencia muy comun en todas clases de personas, quedarse en camisa, y ponerse asi al ayre, ò estar en parages frescos en los dias mas calorosos del Verano; tambien hay personas que dexan la cama por la noche, porque en ella tienen mucho calor, y se ponen al ayre en camisa, ò muy ligera-

ramente vestidas. Casi siempre se paga bien caro el ligero gusto que se tiene en esto: si en el mismo dia no se manifiesta el mal que se ha contraído, por la tos, el catarro, los dolores de miembros, ò fluxion al pecho, se pueden esperar rehumatismos chronicos, ceaticas, enfermedades de pecho, &c.

CAPITULO II.

DEL AGUA.

§. 46. DEspues del ayre no hay cosa de que en general se haga mas uso que del agua: casi nos es igualmente necesaria para vivir, y asi, el agua mala es despues del ayre la causa mas freqüente de las enfermedades, y con especialidad de las que son comunes à muchas personas: si solo se

usa de agua mala algunas veces, los efectos que produzca serán digestiones dificiles ò malas, y disposiciones à las enfermedades; pero con el uso continuo de las malas aguas, crecen poco los niños, las enfermedades de la vejez vienen antes del tiempo regular, y en toda edad los que las usan son victimas de una infinidad de enfermedades internas y externas. Los Romanos conocieron de tal modo la necesidad de tener buenas aguas para los usos de la vida, que nada omitieron para lograrlas, y estaba prohibido con penas muy graves el emporcarlas; solo podian servirse de ellas para beber ò preparar los alimentos, y tenian otras aguas para los demás usos, para los animales, los lavaderos, los baños, los oficios, &c.

El agua no debe tener gusto, olor, ni color sensible, no obstante

no

no se puede negar que hace una cierta impresion por la qual se conoce la que es buena. Debe ser ligera, transparente, sin color, olor, ni sabor, calentarse, y hervir con facilidad, evaporarse muy pronto, y enfriarse igualmente, limpiar la porqueria, disolver el jabon en poco tiempo, cocer pronto las legumbres, y apagar la sed; pasar prontamente por las vias de la orina, no hacer poso, ser buena para hacer el pan, las infusiones y cocimientos, disolviendo y cargandose de los principios de las plantas, y conservandolos sin alterar sus qualidades: tambien debe ser buena para criar y blanquear el lino.

Peligros del agua del Cielo: de la de los algibes: de la de la nieve, del granizo, y del yelo.

§. 47. Una parte de las aguas

que hay en la tierra se levanta continuamente al ayre, de donde buelve à caer despues en forma de niebla, de rocío, de lluvia , de nieve, de granizo, &c. Esta agua no es tan pura como se cree, porque está cargada de la transpiracion, y de las exhalaciones de los hombres y de los animales, de vapores que son el producto de la putrefaccion, transpiracion, y fermentacion de los vegetables, y de los animales; en una palabra, de una inmensidad de pequeños corpusculos que extraen de todos los cuerpos que hay debaxo del Cielo, el Sol, el ayre, y otras mil causas, y que han sido llevados à la region de las nuves, ò que la lluvia ha recogido en la atmosphera al tiempo de caer: todas estas cosas impiden que el agua del Cielo sea pura, y la hacen mas ò menos nociva, segun la naturaleza y canti-

tidad de estos corpusculos: à esto es à lo que se debe atribuir su corrupcion tan pronta, principalmente en el Estío y el Otoño, porque las exhalaciones corrompidas de las substancias animales y vegetables, son mucho mas abundantes en estas estaciones, y el Sol aumenta tambien en el ayre el grado de putrefaccion que ya tenian ellas.

Quando no se puede tener otra agua que la llovida, no se ha de coger la primera que cae, ni la primera que corre de los texados, porque está cargada de cuerpos estraños de la atmosphera, y de la porqueria de los texados, cuya cantidad y mala calidad son proporcionadas à lo que ha durado el tiempo seco, y al grado de calor que ha precedido à la lluvia.

§. 48. En los Países en donde no hay agua buena para beber, y

para los demás usos de la vida, se sirven del agua llovida, la que recogen y conservan en depositos subterraneos, que llaman algibes. Esta agua puede llegar à ser muy nociva si no se tiene cuidado de que estén los algives muy limpios, de limpiar de quando en quando el poso que hace el agua; de tener los tejados muy limpios, y todas las partes por donde corre para ir à los algives; de que no éntre en ellos el agua de la nieve ni del granizo, pues por su naturaleza y su detencion, son enfermas y poco limpias. Tampoco se recogerá el agua de las grandes lluvias. Además de estas precauciones, será conveniente hacer que pase por arena el agua llovida antes que éntre en el algibe, y que los materiales de que éste esté hecho, no puedan comunicar al agua ninguna mala qualidad.

El

§. 49. El agua de la nieve que se derrite, ù del granizo, hace mucho tiempo que se mira como causa de las paperas en los que habitan en las montañas; su frio ocasiona la colica, y las sales de que está cargada la hacen pesada y dura.

Esta agua causa enfermedades de pecho, tos, catarros, daña el sistema nervioso, resfria demasiado el estomago, y le irrita con su sal nitrosa, ù de otra especie; todos estos efectos se pueden precaver hirviendo el agua helada, sola, ó con algunas plantas aromaticas, ò saponaceas, que se indicaràn.

Peligros del agua de pozo: y de la que está detenida ò que pasa por tierras en donde hay animales maritimos petrificados.

§. 50. El agua de pozo varía mu-

mucho por su naturaleza, y esta diversidad viene de la del terreno por donde pasa, ò en donde está detenida; pero por lo general es dura y pesada, à proporcion de la profundidad del pozo.

El agua de los pozos en un mismo País no tiene muchas veces las mismas qualidades, aunque estén à una distancia muy pequeña; porque siendo los pozos mas ò menos profundos, y las vetas de tierra algunas veces de muy poca extension, se encuentran capas de tierra de diferentes naturalezas. Si el terreno en donde el agua se junta es arenoso, como tambien aquel por donde ha corrido, el agua es buena y agradable; pero si ha pasado por tierra gredosa, parece al gusto algo dulce y crasa. Con dificultad se corrige esta agua de modo que sea saludable y agradable; quando corre

por

por vetas de tierra amarilla, gredosa, ò blanca, ò está detenida encima, toma el color blanco, amarillo, ù otro diferente, hace bastante poso, el qual se forma de las materias que tenia suspensas, y ocasiona incustraciones en los cuerpos que se hallan en donde está detenida. Estas aguas no son buenas para mantener la salud, pues hallandose ya cargadas disuelven poco por sí, y forman embarazos en el vientre, porque introducen en el cuerpo materias que no pudiendo circular en él, se depositan y detienen en las cavidades, y en los vasos pequeños, y producen obstrucciones.

§. 51. Las aguas de fuentes ò pozos, que atraviesan por vetas de tierra en donde hay animales maritimos petrificados, ò de tierra gredosa, y las que se hallan detenidas en semejantes terrenos, están car-

gadas de estas materias. Tienen un olor y sabor animales fuertes y desagradables, no son buenas para disolver ningunos cuerpos, porque están ya cargadas, y las infusiones y cocciones que con ellas se hacen tienen mal gusto; estas aguas se corrompen muy pronto, son pesadas, y hacen dificil la digestion; no es facil hacerlas potables, ò à lo menos sanas, y asi, es necesario no omitir ninguna diligencia para tener otras mejores.

Peligros del agua de balsas, estanques y lagunas.

§. 52. Las aguas detenidas, como las de balsas, estanques, lagos pequeños, y rios poco caudalosos, son las mas enfermas de todas; porque no tienen movimiento, ò solo tienen muy poco; muchas veces están ro-

deadas ò llenas de yervas que las empuercan; en ellas se crian muchos insectos de toda especie, que ya estén vivos ò muertos, aumentan tambien la corrupcion.

Si estas balsas se hallan en los lugares, los animales que van à beber à ellas, y los muchachos enredando, las enturbian continuamente, y hechan immundicias de todas especies; el agua de las lluvias lleva à ellas el agua de los basureros, la de las calles, la de las tierras y de los caminos, y un agua semejante se corrompe muy pronto, porque ya tiene un principio de putrefaccion.

Estas aguas corrompidas son pesadas, poco utiles à la digestion, y dañan infinito à todos los temperamentos, quando se usa de ellas para beber ò preparar los alimentos; lleban la corrupcion à todas partes, causan embarazos en el higado, obs-

truc-

trucciones, consumpcion, hidropesía, disenteria, calenturas quartanas, ò putridas, y lombrices; impiden à los niños el crecer, son causa de una vejez anticipada, de los abortos, de calenturas despues de los partos, de las hidropesías, &c. Es necesario pues, abstenerse de su uso con el mayor cuidado, y en caso que no se pueda tener otra agua, no se debe beber sin haberla corregido en quanto sea posible, hechando en ella vinagre, hirviendola con plantas que tengan olor, con raíces, flores, frutos, yervas, &c.

Las aguas de rios algo caudalosos regularmente son buenas, la agitacion las atenúa y purifica, quando no corren por un suelo cenagoso, ni están turbias por otras causas. La experiencia tiene probado que son las mas ligeras, y que no

se corrompen con tanta facilidad como todas las demás aguas ; disuelven el jabon, ponen tiernas las legumbres, facilitan la digestion, y tienen las qualidades que se han dicho convienen à la buena agua ; pero si la madre del rio es de un terreno cenagoso, entonces no es pura y sana: quando es un rio de poca corriente, se crian en el agua mas peces è insectos, está llena de yiervas, y se corrompen en ella muchos de estos animales y vegetables; se introduce en las tierras inmediatas, en donde recibe tambien particulas corrompidas de vegetables y animales, lo que la hace muy nociva.

Medios para corregir las aguas malas.

1. *Del agua turbia.*

§. 53. Quando no hay otra agua pa-

para beber que la que está blanca ò turbia, basta las mas veces dexarla algunas horas que se repose; regularmente se aclara por sí, precipitandose al fondo de la basija las partes terreas que tenia suspensas. Entonces se saca el agua poco à poco inclinando la basija, ò se dexa salir por una abertura que se habrá hecho à alguna distancia del fondo: se deben tomar estas precauciones para no enturbiarla de nuevo. Si los cuerpos que contiene el agua no se precipitan pronto al fondo de la basija, es menester tener dos basijas, v. g. dos tinajas puestas una encima de otra, de modo que el suelo de la una corresponda encima de la boca de la otra: la tinaja que está mas alta se llenará la tercera parte, poco mas ò menos, de arena de rio, se echará en ella el agua que se quiera aclarar, ésta

se

se filtrará por la arena , y saldrá pura y clara por un agugero que se habrá hecho en el fondo de esta tinaja , y la que está debaxo servirá para recibir el agua. Tambien se puede echar arena fina en el agua, y agitarla en ella ; luego que cesa el movimiento cae la arena al fondo de la basija , y lleva la porqueria que estaba suspensa en el agua.

Igualmente pueden servirse para aclarar esta agua , de una especie de piedra porosa que se llama piedra de filtrar; se hace un hoyo en esta piedra , y se echa en él el agua para que se filtre , y dexa en la piedra y en sus agugeros lo que contiene de extraño ; pero este medio subministraria muy poca agua , y se necesita, además de esto , tener un cuidado continuo de limpiar la piedra , cuyos agugeros se lle-

llenan y no dexan pasar el agua, y no obstante este cuidado, al cabo de algun tiempo se tapan los agugeros y se inutiliza la piedra.

Si los corpusculos que hay en el agua solo son materias groseras, bastará, para hacerla util, colarla por un lienzo ò un pedazo de tela de lana, en donde quedarán estas materias.

2. *Del agua corrompida.*

§. 54. Quando las aguas que se tienen están corrompidas ò se corrompen muy pronto, se puede impedir ò retardar su putrefaccion, ò corregir y hacer menos nocivas las que están ya dañadas, guardandolas en basijas de tierra, las que se tendran en un paraje fresco; y no en basijas de madera, porque ésta dá al agua olor, y acelera su putrefac-

faccion; ni en metales, como el cobre ò el plomo, porque comunicarian malas qualidades al agua; y dexando entrada al ayre, pues sin esto se aumentará la corrupcion: tambien será muy util azufrar las basijas en donde se ha de tener esta agua, quemando en ellas algunas pajuelas, como se practica para conservar el vino; ò mezclar al agua algun accido vegetal ò mineral, como vinagre, zumo de limon, espiritu de vitrido, espiritu de azufre, ò un poco de aguardiente, ù de sal; hervirla con raíces ù otras partes aromaticas de los vegetables, como el *calamus aromaticus* ò junco odorifero, escordio, agenjos, anis, laurel, henebro, canela, torongil, angelica, culantro, manzanilla, en una palabra, todos los vegetables aromaticos. Se puede esperar que el agua corrompida buelva à su estado na-

natural, lo que sucederá si se la mantiene el tiempo necesario para esto; y si el ayre tiene entrada libre en donde está.

3. *De las aguas duras y salobres.*

§. 55. Si solo se tiene agua dura ò salobre, como lo es regularmente la de pozos, lo que se conocerá en que endurece las legumbres, y no disuelve el jabon, es menester poner esta agua al Sol, ò hervirla sola ò con algunas hojas ò raíces de legumbres, como la lechuga, la acelga, la chicoria, la acedera, ò sus simientes y flores; con frutos mucilaginosos, como la linaza, los higos, las manzanas, las peras, las flores de gordolobo, ò con pan tostado ò sin tostar.

Pe-

Peligros del agua de los pozos y las fuentes que están cerca de las habitaciones: y de las fuentes en donde se lava la ropa.

§. 56. El agua de los pozos, y algunas veces la de las fuentes, se hacen enfermas en los lugares por la inmediacion de los vasureros, de las balsas, de los albañares, de los sumideros, y de los pozos de aguas immundas en las Ciudades, porque el agua de éstos se filtra y se introduce en los pozos, principalmente quando llueve mucho: estas aguas pueden causar los mismos males que el agua corrompida.

Además de esto, los pozos de los lugares destinados para el Público, por lo regular están en las calles y plazas, y siempre los tienen abiertos, por lo qual están mas ex-

puestos que los demás pozos à tener aguas impuras y nocivas; los muchachos, enredando, echan en ellos porquerias de toda especie, algunos animales caen tambien, y todo esto corrompe el agua, y la hace enferma.

La mejor precaucion que se puede tener para conservar pura el agua de los pozos públicos, y la unica que puede ser segura, es la de cerrarlos, y no permitir acercarse à ellos sino con necesidad: no sería menos util que la Policía tubiese el cuidado de hacerlos limpiar todos los años.

Es necesario pues, ò apartar todo lo que pueda emporcar los pozos, ò no servirse de su agua para beber y preparar los alimentos, y si no se puede tener otra, se la corregirá, en quanto sea posible, por los medios que quedan referidos, pues sien-

siendo el agua de un uso tan freqüente para la vida, y influyendo tanto en la salud, nada se debe omitir de quanto pueda contribuir à tenerla pura y sana.

§. 57. Es muy comun en los Lugares no tener mas agua para beber que la de una fuente pública, à la qual van à lavar las mugeres; el lavadero regularmente es un segundo pilon, separado del primero por una fila de piedras, las mugeres tienen buen cuidado de que no se vaya el agua del lavadero, porque la necesitan, y detenida se llena el lavadero, y sube el agua à la altura del canal por donde vá el agua del primer pilon al segundo, y aun mucho mas; refluye al primer pilon, y empuerca esta agua, porque la que está en el segundo, à servido anteriormente para lavar, y está sobre un fondo de mucha porqueria.

Para tener buena agua para beber, convendria que las fuentes tubiesen à lo menos dos pilones, y que el primero estubiese mucho mas alto que el segundo, à fin de que por muy lleno que se hallase éste, no pudiese refluir el agua al primero; tambien sería util que el primer pilon estubiese cubierto y cerrado, para que no pudiese caer en él cosa que pudiese hacer nociva, ù desagradable el agua.

Peligros de las aguas en donde se embalsa el cañamo y el lino: y de las aguas de rio, durante y despues de las largas secas.

§. 58. El agua en donde se embalsa el cañamo y el lino, contrahe un olor fuerte y muy desagradable, y adquiere tal qualidad que se hace nociva à los hombres, y à casi to-

todos los animales. Esta agua mata à los peces, y causa à los hombres inapetencia, nauseas, vertigos, diarrea, y enfermedades chronicas. Se debe impedir con penas muy graves, como lo hacen en Inglaterra, que embalsen el cañamo y el lino en aguas corrientes, y en las que sirven para los hombres y los animales, ò que se introducen en rios, pozos, fuentes, &c.

§. 59. En la madre y en las orillas de los rios, principalmente en aquellos cuya corriente no es muy rápida, hay muchas plantas aquaticas de diferentes especies, como son la hierbabuena aquatica, la mil en rama, y la cola de caballo aquatica; casi todas tienen una acritud mas ò menos fuerte, como los berros, los pimientos, y los ranunculos aquaticos, y las ovas de agua: quando los rios disminuyen por la seca,

estas plantas aquaticas, y principalmente la cola de caballo y las ovas de agua, haciendose mas activas y aumentandose en numero, comunican al agua sus malas qualidades; y reduciendose los rios à menor espacio, no las queda bastante agua para su vegetacion, perecen, se corrompen, è infectan el agua, efectos que tambien favorece y aumenta el calor del Sol y del ayre: estas aguas producirán dolores de estomago, nauseas, males de garganta, diarrheas, disenterias, calenturas, &c.

§. 60. Paso à las causas de infeccion del agua, despues de las largas secas. Reduciendose los rios à menor espacio, dexan en muchas partes lagunas mas ò menos grandes, en donde el agua se corrompe, y en donde crecen las plantas perniciosas de que se ha hablado, pero despues perecen alli con una

mul-

multitud de pequeñisimos pececillos que quedaron detenidos.

Si la seca no dura bastante tiempo para que estos animales y estas plantas los destruya la corrupcion, y los reduzca à polvo, y el agua buelve à tomar la altura que tenia, se infectará, y será muy enferma. Habiendo sido consultado en 1731. el célebre Botanico Mr. Antonio de Jusieu, sobre la causa de una epidemia que reynaba en París, la encontró en el agua del Rio Sena, corrompida por la causa de que se habla; para remediar el mal que producia, aconsejó, 1. Que limpiasen el rio y sus orillas de las plantas que causaban la infeccion del agua, antes que llegasen las grandes secas y baxasen las agùas. 2. Que hiciesen lo posible para que no se formasen en las orillas del rio estas lagunas, en las quales se cor-

corrompe el agua. 3. Que tubiesen bastante agua de pie en la Ciudad, para que durante las grandes secas supliese à la del rio, si ésta estaba infectada.

CAPITULO III.

DE LAS BEBIDAS ARTIFICIALES.

Peligros de los vinos hechos con la uba, con las manzanas, y peras, que no están bien maduras, y otros que son acervos, y astringentes.

§. 61. QUando la uba, las manzanas, ò las peras, de las quales se hacen licores para beber, no estan bien maduras, los licores están acerbos y astringentes, ácidos, ò acres, qualidades que se hallan en un

un grado tanto mayor, quanto las frutas están menos maduras ò mas acerbas: el efecto de estos licores, tomados en demasiada cantidad, es irritar, comprimir, causar vivos dolores cólicos en el estomago è intestinos, espesar la bilis, y cerrar las vias; de lo que debe sobrevenir inflamaciones, obstrucciones en el vientre, principalmente en el higado, y gran torpeza de vientre: si se usa de estas bebidas por algun tiempo, el áccido que contienen pasa à la sangre, vá à los nervios, los irrita, desordena las sensaciones y los movimientos, y causa convulsiones y paralisis.

Cada uno puede precaverse de estos males, absteniendose de semejantes vinos, y de las frutas que no estén maduras. La Policía los precaverá para el Pueblo ignorante, que es el que mas consume, im-

impidiendo que se vendan frutas que no estén maduras, lo que es bastante facil, principalmente en las Ciudades, è impidiendo que se haga la recoleccion ò venta de todas, sin un permiso que se dará en cada Pueblo. Quanto mas abundante es el año, es menester zelar mas contra estos abusos, porque entonces, ò no maduran las frutas, ò no están bien llenas de agua.

Peligros de la cerveza muy reciente: y de la cerveza fuerte.

§. 62. Quando la cerveza es muy reciente, y quando está preparada para que sea lo que se llama cerveza fuerte, qualidad que se la dá deteniendola en su fermentacion, para lo qual se la encierra en botellas al tiempo que está fermentando, es muy dañosa. Esta cerveza fer-

fermenta en el estomago despues que se ha bebido, y se desembuelve en él la parte espirituosa, acomete à los nervios, produce terribles cólicos, diarrheas, disenteria, y tambien la muerte.

La cerveza añeja y corrompida, causa los males que se ha dicho muchas veces que produce la putrefaccion.

Peligros del vino hecho de frutas.

§. 63. El vino hecho de frutas puede tambien, como el que se hace de la uba, y como la cerveza, ser peligroso por la fruta de que se haya hecho, por el metodo que se siguió para prepararle, y por lo que se le haya añadido. Hay años en que las frutas son malas y dañosas, ya sea porque no han madurado bien, ò porque estén dañadas por alguna otra causa: los vinos hechos

con estas frutas causan enfermedades epidemicas.

Quando para hacer el vino se emplean las frutas dañadas, esta bebida corrompe los humores, y causa calenturas, diarrheas, &c.

Se distingue el vino de frutas, como la cerveza, en vino suave y fuerte. El primero solo puede ser dañoso por usarle en excesiva cantidad, y por la disposicion en que se halle el que le usa al tiempo de beberle; pero el fuerte puede irritar, subirse à la cabeza, ofender los nervios, causar cólicos y flatos. Los que tienen el estomago debil, deben abstenerse de él, ò beberle con bastante agua, y los demás procurarán evitar los excesos.

Los vinos hechos con peras, ò con otras frutas, à los quales les dán el nombre de las frutas con que se hacen, tienen los mismos inconve-

nien-

nientes. Los vinos agrios de frutas causan los mismos males que el vino agrio de uba.

Peligros del aguardiente, de los rosolis, y demás licores espirituosos.

§. 64. Hay gentes que tienen gusto en beber demasiado de los licores espirituosos. Comprehendo baxo de estos nombres, además del aguardiente de que hace uso el Pueblo, todos los rosolis preparados con el aguardiente, y el espiritu de vino: otros están acostumbrados à beber vinos de los mas fuertes, y encontrando demasiado debil la sensacion que excita en su paladar el vino comun, ò acaso no haciendo ninguna, beben licores fuertes. Estos licores, bebidos en cierta cantidad, debilitan y destruyen el cuerpo, enervan el espiritu, abrevian la vida,

da, aceleran las enfermedades de la vejez, son causa en los casados de que tengan menos hijos, y dañan à los que esta causa no impide nacer.

Peligros del Thé: y del Café.

§. 65. Los efectos del thé son diferentes, segun su especie, el modo de prepararle, y las disposiciones de los que le usan. Quando está muy ligero, esto es, quando se han echado muy pocas hojas de thé en bastante agua, y ésta tiene poco color, es una infusion que solo obra como diluente, limpia el estomago, llevandose lo que ha quedado en él de los alimentos despues de la digestion: tal es el efecto del thé en varias personas que le toman moderadamente algunas horas despues de comer, por lo qual dicen que ayuda à la digestion; esta utilidad

dad es sensible quando se ha comido demasiado, y bebido vino ò licores que hacen dificil la digestion de los alimentos. Si se toma esta bebida en mucha cantidad y muy caliente, se pueden relaxar demasiado las fibras del estomago, y hacer dificil la digestion.

Algunos hacen las infusiones del thé muy fuertes, esto es, echan mucho thé en el agua hirviendo, y aun le dexan que dé algunos hervores, de este modo sale un thé muy colorado, que por lo comun tiene acritud, la que se disminuye con el azucar. Esta infusion cierra las boquillas de los pequeños vasos, y aumenta la elasticidad y fuerza de las fibras, lo que no dexa de ser peligroso; muchas veces acomete à los nervios, y causa temblores en algunas personas.

Hay muchas especies de thé

que

que son, ò thés verdes, ò thés roxos. El thé roxo suele estár mezclado con cosas estrañas, y entonces la infusion que se hace es nociva, y causa pesadéz en el estomago. El thé verde tiene un sabor y olor bastante fuertes y agradables, el principio del olor sube à la cabeza, adormece, y acomete à los nervios.

Para sacar del thé verde toda la utilidad que puede producir, se quita la primera infusion, se hace la segunda ligera, y se echa un poco de azucar, principalmente de azucar de Holanda. Quando se toma para ayudar à la digestion despues de comer, debe hacerse con el agua pura, y si se toma por la mañana como desayuno, se echa la tercera parte de leche.

Esta bebida conviene à los que comen mucho, y es nociva à los que comen poco, y llevan una vida se-

sedentaria; porque tienen los nervios mas faciles à irritarse, y relaxado el estomago; y asi, à estos les causa pequeños sudores, debilidades, y temblores de nervios. El thé puede ser util despues de los exercicios violentos, y quando se ha suprimido la transpiracion.

§. 66. El café, que mas bien se debe mirar como remedio que como alimento, ha llegado à ser del uso mas comun, sea por moda, ò porque lisongea el gusto de muchas personas. No solamente nos hemos privado de un medicamento excelente por la costumbre que tenemos de usarle en salud, sino que tomandole sin examinar si conviene à nuestro temperamento, hemos buscado un medio de destruirle, y aun casi se puede decir un verdadero veneno. En efecto, la preparacion que se le dá, tostandole, convierte su

aceyte, que es dulce y suave en el estado natural, en un aceyte acre y empireumatico. El cocimiento del café irrita y calienta, pasa à la sangre, y con la irritacion que produce en las membranas de los vasos despues que ha entrado en ellos, aumenta su elasticidad à proporcion de la irritabilidad de las partes. La sangre se calienta y rarifica; de esto se sigue que en el pronto impide el sueño acelerando la circulacion, ò le excita y favorece, como el opio, luego que bate y rarifica la sangre, de modo que llegue à comprimir el cerebro y el principio de los nervios. Produce todos los phenomenos de una calentura ligera, agita la sangre, seca las fibras, disipa la parte mas fluida de los humores, de lo que resulta la espesura de la sangre, las hemorragias, el acumularse la sangre en diferentes partes del

cuerpo, y las almorranas.

§. 67. El café perjudica muchas veces à la digestion, y injustamente se le atribuye en general la virtud de ayudarla y acelerarla; este error nace de que es un principio recibido en el mundo, que las cosas cálidas ayudan à la digestion; esta regla está sujeta à excepciones, y en las muchas ocasiones que puede observarse, se notará que mas veces produce efectos perniciosos que saludables; es preciso, sin contradiccion, el calor para la digestion, pero debe ser suave, y si es mayor la impide, mudando la naturaleza, y las qualidades de los liquidos que están destinados à esta funcion. Esta bebida es dañosa para las personas biliosas, pues dá à la bilis un grado de calor nocivo, y aumenta los embarazos y obstrucciones, ò acaso los forma en los vasos que contienen ò lle-

llevan este humor: su uso puede producir accidentes peligrosos y aun funestos, en el caso de que haya plenitud en los vasos causada por la abundancia de la sangre, ò por la grande rarefaccion de este fluido; como son apoplexía, hemorragias, estancaciones, roturas de los vasos, inflamaciones, &c.

Este cocimiento del café causa à muchas gentes de letras las, vigilias, los temblores, la extenuacion, y la vejez anticipada. Sin la confianza que tienen en los buenos efectos del café, se abstendrian mas en la cantidad y calidad de los alimentos que usan, y lograrian, teniendo mas templanza, mejor salud y mas larga vida.

§. 68. Al uso freqüente ú diario del café, es sin duda à lo que se debe atribuir muchas veces la palidéz, los dolores de cabeza pertina-

ces, la falta de apetito ò su depravacion, la poca regularidad, el retardo y el exceso en la evaquacion menstrual de las mugeres jovenes; y en los hombres de la misma edad, las hemorragias, dolores de cabeza, almorranas, y obstrucciones del higado.

En una edad mas abanzada producirá, en las mugeres, los fluxos de sangre, ò las reglas muy freqüentes, la irregularidad ò el atraso de esta evaquacion, además de los accidentes de que ya se ha hablado: en las que están embarazadas, los fluxos de sangre y el aborto, la delicadéz, la extenuacion y la debilidad de los hijos: en las recien paridas, las hemorragias, las calenturas con erupcion, el decubito, y la detencion de la leche en alguna parte del cuerpo, en donde será el origen de mil males: en las que se hallan en el

tiempo en que cesan las reglas, la apoplexía, la sofocacion, el decubito de la sangre al cerebro ò al pulmon: en los hombres, todos los accidentes à que los expone la plenitud. *Vease el §. 5. del Aviso al Pueblo.*

Me parece inutil exponer los males que puede causar à los niños el uso del café, pues se puede juzgar por los efectos que produce en las constituciones mas fuertes de las edades mas abanzadas.

Peligros del Chocolate.

§. 69. El chocolate, esta composicion de cacao, azucar, y las mas veces los aromaticos, como baynilla, canela, &c, es un alimento muy agradable y nutritivo, que conviene mucho à los viejos, y à las personas que comen poco, por qual-

quiera causa que sea, las quales tienen necesidad de algun alimento que las mantenga; pero no conviene acostumbrarse à tomar chocolate todos los dias, sin la seguridad de que no es contrario al temperamento del sugeto, y à las circunstancias particulares en que se halla. Las personas que no digieren con facilidad los alimentos crasos, sienten peso en el estomago, luego que le toman: la manteca del cacao embota y debilita los jugos digestivos, y disminuye mucho el apetito.

El chocolate, y en particular aquel en que echan aromaticos, calienta demasiado los temperamentos que naturalmente son muy fogosos, à los biliosos, y á los secos: tambien es muy nocivo à la gente joven de uno y otro sexo, y puede causar los mismos males que se han

atribuido al cafe, como bebida que enciende.

CAPITULO IV.

DEL PAN, DE LAS CARNES, de los pescados, de las frutas, &c.

Peligros de los granos podridos: de los que tienen cuernecillo: y de los que están manchados, ò que tienen el extremo negro.

§. 70. QUando los granos están amontonados en un lugar humedo y caliente, ò solamente humedo, se recalientan, fermentan, y adquieren un olor fetido: por poco tiempo que esten detenidos en semejante lugar los conduce à la corrupcion. El pan que se hace con estos granos, no es tan nutritivo, y además de esto puede

de causar enfermedades putridas, la gangrena, y las enfermedades convulsivas. Puede impedirse que se pudran los granos, y se hagan nocivos, procurando que estén siempre muy secos, lo que se consigue teniendolos en lugares altos y secos, removiendolos à menudo y en tiempo seco, finalmente, limpiandolos: sino bastan estos medios, y hay precision de servirse de estos granos, se les secará bien en el horno antes de molerlos, y aun se les dexará que se tuesten algo, con lo que se corregiran sus qualidades nocivas.

§. 71. En algunas Provincias se observa que pica los granos un insecto, pero principalmente à la cebada y el centeno, quando aun están en la espiga. Entonces se forma en estos granos picados una pequeña excrecencia, que se llama cuernecillo, por la semejanza que tiene

con

con esta parte animal ; el pan que se hace con ellos , particularmente si son nuevos , es muy nocivo al hombre y à los animales , y si se come mucho tiempo sobrevienen calenturas putridas y malignas , calenturas con modorra , estancaciones, y muchas veces la gangrena , la qual haciendo grandes progresos en lo interior , sin manifestarse, causa la caída de los miembros antes que se conozca , y por consiguiente antes que se piense en curar este mal. Los animales por su instinto se abstienen de este alimento ; la razon debe obligar à los hombres à examinar si sus granos tienen cuernecillo , y en este caso no servirse de ellos , ò à lo menos guardarlos hasta que estén añejos , pues sus efectos son tanto mas perniciosos , quanto son mas nuevos.

En quanto à los males que produce el uso del trigo , cebada y cen-

te-

teno con cuernecillo, y el modo de remediarlos, *vease en el Aviso al Pueblo* §. 624. *y* 625.

§. 72. Quando los granos están señalados por un extremo con una mancha negra, que es efecto de estár mohecidos, el pan que de ellos se hace es nocivo à la salud, y produce calenturas putridas, malignas intermitentes; pero esto debe tratarse con mas extension.

La mancha negra de que se trata, la produce una materia crasa de color obscuro que se inclina à negro, y de mal olor, de que están llenos los granos de tizon ò carcomidos. Quando se trillan las mieses, se destrozan algunos granos de tizon, y el polvo negro que de ellos sale, se pega à las barbas que tienen los granos en el extremo opuesto à la parte por donde brotan, alli forma una mancha negra, que segun los

Países dán à estos granos los nombres de manchados, ò que tienen las barbas negras.

Tambien son muy dañosos los granos quando tienen mucho tizon; porque al tiempo de molerlos, desace la piedra los granos de tizon, y el polvo negro que de ellos sale se mezcla con toda la harina, y la pone morena; el pan, y todos los demás alimentos que se preparan con esta harina tienen un gusto desagradable, y los que se han mantenido mucho tiempo con semejante alimento, han experimentado parte de los efectos que produce el trigo con cuernecillo, pero con mas freqüencia han padecido calenturas intermitentes.

Pe-

Peligros del pan que no ha fermentado, ni se ha esponjado bastante: del pan caliente: y del pan corrompido y moboso.

§. 73. La masa de que se hace el pan, es menester que fermente para que sea un alimento nutritivo y sano, y sin esta circunstancia el pan no se digiere, se fermenta y agría en el estomago, produce flatos, colica, y obstrucciones. Si el pan no se ha esponjado bastante, no se puede cocer bien, está demasiado compacto ò apelmazado, y no se digiere.

§. 74. El pan caliente no se tritura ni se desace en la boca, se aprieta, se arrolla, y forma una bola en lugar de mascarse, y embebe poca saliva; por lo qual con dificultad se digiere, causa peso en el estomago, los

los jugos digestivos no pueden desacer esta masa compacta, y quando llega à digerirse dá un chilo viscoso, espeso, y causa bastante flato.

§. 75. Quando se guarda el pan mucho tiempo en parte humeda, se mohece, y con poco calor que haga, fermenta y se corrompe muy pronto, entonces en lugar de ser un alimento gustoso, es amargo, de mal gusto, y poco nutritivo; y si se usa de él largo tiempo causa muchas enfermedades putridas.

Peligros de comer carne corrompida: ù de animales enfermos.

§. 76. El Pueblo come muchas veces carne corrompida de los animales mas comunes, por lo moderado del precio, proporcionado à sus facultades. Además de no nutrir estos alimentos, aumentando el calor del

del cuerpo el grado de putrefaccion que ya tienen, corrompen todos los humores en muy poco tiempo, y causan diarrhea, disenteria, escorbuto, calenturas putridas, è intermitentes. Como no es regular que el Pueblo se contenga por el temor de la enfermedad que aun no siente, corresponde à la Policía impedir la venta de las carnes corrompidas, para quitarle la ocasion de enfermar.

§. 77. De tiempo en tiempo se vén reynar enfermedades epidemicas entre los animales de toda especie, y casi siempre sucede que en los Países en donde usan la carne de estos animales, las personas que las comen son acometidas de enfermedades putridas, malignas, y epidemicas: la Historia hace mencion tambien de muchas pestes que no tubieron otro origen. Toda la pruden-

dencia del Pueblo no puede defenderle de esta causa de enfermedad, y asi, la Policía es quien debe impedir que se vendan animales, entre los quales haya alguna enfermedad epidemica y contagiosa.

Aunque no haya que temer las mismas enfermedades del uso de la carne de los animales muertos de qualquiera otra enfermedad, distinta de las que son epidemicas ò contagiosas, se debe evitar con cuidado el comer de los animales muertos de enfermedad, sea la que fuere, ò que tenian alguna quando los mataron. La Policía es quien puede tambien en este caso defender à los Ciudadanos, mas que toda su atencion, haciendo examinar todos los animales que se han de matar, y prohibiendo en la caza, y la volatería, que se puedan vender muertas, las piezas que por lo flacas dén mo-

motivo para sospechar que estaban enfermas quando las mataron.

Peligros de comer los pescados cubiertos de concha en tiempo de calor: y de un pequeño pescado que se llama morisco, ò almeja.

§. 78. Hay pescados cuya naturaleza es tal, que se corrompen con la mayor prontitud luego que hace algo de calor; de este genero son todos los que tienen concha, como las langostas, los cangrejos, los salicoques (*a*), y las hostras. La Policia debe no permitir que se traygan estos pescados en tiempo de calor, para evitar que los coman corrompidos; pero aun quando estén frescos

(*a*) Especie de Cangrejo de mar.

cos será prudencia abstenerse de ellos, pues por su naturaleza son acres, irritantes, y cálidos.

§. 79. Las almejas han producido muchas veces accidentes que han dado motivo para mirarlas como venenosas. Hay Autores que dicen que algunas personas que habian comido las almejas, tubieron convulsiones, anxiedades, y nauseas, acompañadas de erupciones cutaneas; estos sintomas prueban, segun ellos, la presencia del veneno, como tambien la curacion hecha con los vomitivos, y los antidotos. Estos efectos se atribuyen à una mala qualidad, comunicada à las almejas por las aguas corrompidas, y à una pequeña especie de araña de mar que se halla en la concha de la almeja. Yo he sido testigo muchas veces de los accidentes que se han atribuido à las almejas, pero no he po-

podido, aunque he hecho las mas exactas averiguaciones, reconocer las causas à que se atribuyen: tambien me persuado que estos efectos dependen del temperamento, y de las disposiciones de las personas que las comen, y rara vez de la qualidad de este pescado, pues no todas las personas que han comido del mismo plato experimentan los mismos sintomas, algunos les sucede siempre, y à otros no les sucede jamás. Los cangrejos, y los salicoques, producen tambien los mismos phenomenos en algunos temperamentos.

Peligros de las carnes, y pescados salados, ò ahumamos.

§. 80. El uso de las carnes, y los pescados salados, y endurecidos al humo, tiene muchos inconvenien-

 tes.

tes. Estos alimentos de un gusto fuerte, irritan con sus sales y aromas el paladar y el estomago, y producen una sensacion que se cree ser hambre, y excita à comer, y à cargar demasiado el estomago. Como son duros, aunque se masquen bien no se desacen tanto como es menester para que los penetre la saliva en la boca, y los jugos digestivos en el estomago, por lo qual es dificil su digestion; muchas veces estos alimentos son crasos y aceytosos, el chilo que producen es acre, irritante, y cálido.

Peligros de las frutas que no están maduras.

§. 81. Las frutas son un alimento muy saludable, refresca, y se debe procurar que el Pueblo las tenga buenas y baratas. Pero si no están

tân maduras, ya sea porque las han cogido temprano, ò porque el calor del Sol no ha sido suficiente para madurarlas, entonces son nocivas à muchas personas, particularmente si se comen por mucho tiempo; los dolores de estomago, de tripas, y la diarrhea, son las resultas. No se debe permitir la venta de las frutas que no estén maduras, sino es que se vendan cocidas, pues el fuego produce tal mutacion en la fruta, que la quita el ser nociva, y es aun mas sana y agradable comiendola con azucar.

Hay experiencia de que en ciertos años las frutas, principalmente las del fin del Verano, como las peras, y melocotones, producen diarrhea, disenteria, y colica, se ha atribuido la causa à una niebla, ò un moho que dicen cayó sobre estas frutas; otros han creído que por el

grande calor del Sol, se hallan estas frutas en un estado diferente de la maduracion, y en el qual sus principios están demasiado exaltados. Sea la que fuere la causa, es cierto que en algunos años ha habido diarrheas, disenterias, y colicos terribles, en los que se veía claramente que las frutas eran la causa, porque estas indisposiciones eran epidemicas entre los que habian comido frutas, y no las padecian los demás. Luego que se sienten dolores de estomago, y una digestion dificil despues de haber comido frutas, ò se oyen quexar à muchas personas, es necesario abstenerse, ò à lo menos no comerlas sino bien cocidas, y si se han comido muchas es menester purgarse.

Tambien es necesario abstenerse de las primeras frutas que se han madurado antes de tiempo, y de aque-

aquellas que deben su maduracion anticipada à la picadura de los insectos; pues en estas frutas, sean del genero que fueren, su maduracion solo es aparente y parcial, y por lo comun la ha ocasionado las picaduras de los insectos, ó el haberlas herido; pueden ser dañosas por no estar maduras del todo, ò porque llevan consigo à los humores el principio de corrupcion que las ha adelantado: semejantes frutas causan diarrheas, colicos, y disenterias, lo que no sucede con las frutas maduras y algo áccidas, pues estas mas bien pueden preservar de estas indisposiciones.

Peligros de no conocer las hiervas: y en particular de los hongos (a).

§. 82. Suele suceder por ignorancia ò imprudencia de los que compran, los que venden, ò los que cogen las hiervas en el campo, que se comen venenos en lugar de hiervas nutritivas. ¿A quántos ha sucedido el comer la cicuta, por el perifollo y el peregil; la raiz de beleño, de œnanthe, y la de cicuta, por la de zanaoria; la raiz de belladona, por la de chicoria; la del renunculo de los prados, por el peregil de los prados? La Policía debe zelar que no se cometan estos errores en la venta de las hiervas, y

(a) Todo lo que se dice de los hongos, se debe entender de las setas, pues son una especie de hongos.

y cada uno tendrá cuidado por sí: luego que se ha tomado el veneno, se procurará hacerlo salir del estomago con vomitivos, y si está mas abajo se darán algunos diluentes, como el agua de pollo, la leche, y una purga; si fuese el beleño, la cicuta aquatica, ò la belladona, los liquidos accidos son el mejor remedio.

§. 83. Los hongos han sido estimados en todos tiempos, y casi generalmente, por lo gustosos que son, no obstante el dictamen poco favorable que los Medicos han seguido sobre su naturaleza, los accidentes que suceden con freqüencia de los errores de la eleccion que se hace de ellos, y finalmente, los malos efectos que han producido las especies de hongos que se tienen por las mas sanas: todo esto no ha podido todavia hacer que el mundo

los

los tenga en la mala reputacion que deben estar. No se puede dudar que hay hongos de mala calidad, que quando se han comido, ò solamente se han usado de las salsas en que han cocido, han causado nauseas, congojas, dolores vehementes de estomago è intestinos, opresion, sofocacion, sed, diarrhea, disenteria, hipo, temblor, convulsiones, gangrena, en una palabra, todos los sintomas de los venenos, y tambien la muerte.

No se estrañarán estos efectos, sabiendo que el polvo de muchas especies de hongos, introducido en el pecho con el ayre, y aun su olor solo, hacen mucho mal: una persona fue envenenada por haber manoseado hongos venenosos. Pero me dirán, que no son estas especies nocivas las que se comen, que los compran de gentes que saben distinguir

los

los buenos de los malos, y además de esto, la preparacion corrige lo poco que les queda de mala qualidad.

A esto respondo 1. Que no hay señales bien ciertas para distinguir los hongos nocivos de los que no hacen daño, que no basta el verlos para hacer una eleccion segura, porque los hay malos que tienen la figura de los buenos, y pueden engañar à los que mas bien los conocen: estos hechos son bastante freqüentes; todos los dias se oyen contar, ¿y quántos se ignoran porque se atribuyen los males que producen à otras causas? Si las gentes que tienen una costumbre diaria de coger los hongos, se engañan, ¿qué no se debe temer de los cocineros y cocineras que no los usan con tanta freqüencia? Tambien hay que temer sobre el mismo asunto los efec-

tos del descuido, y de la codicia de los que los venden y compran. Es opinion recibida de muchos Naturalistas y Observadores, y que por consiguiente tienen algun fundamento, que la misma especie de hongos que generalmente se tiene por buena, es nociva quando se halla cerca de otras especies malas: tambien se cree que los buenos hongos se hacen malos envejeciendose. ¿Quántos modos hay de poderse engañar, sin que haya otro medio seguro para defenderse, que el privarse de esta salsa agradable?

En quanto à las preparaciones que se dan à los hongos para corregir, segun dicen, su mala qualidad, no sirven, digamoslo asi, sino de aumentar el daño y multiplicar los malos efectos dando una especie de seguridad, sin la qual muchos no los comerian, ò comerian poco

de

de ellos. Estas preparaciones consisten en secarlos un poco, y labarlos bien en muchas aguas: es cierto que labandolos separa el agua las particulas acres y nocivas que están poco pegadas à la superficie de los hongos, pero esto no basta para impedir que sean dañosos, pues se ha visto algunas veces que los hongos escogidos por sugetos que tenian la mayor inteligencia, y preparados por los mejores Cocineros, han causado sintomas molestos: buelvo à decir ¿quántas incomodidades se experimentan de las quales se ignora la causa, y no tienen otra que los hongos? Si todavia fuera necesario juntar alguna cosa à las malas qualidades de este vegetal para probar la necesidad de abstenerse de él, probaria que es muy dificil de digerir, que las mas veces sale como entra, finalmente, que no es nutrivivo.

Co-

Como los accidentes que producen los hongos son de aquellos que se deben remediar prontamente, diré en pocas palabras la conducta que se ha de seguir en semejante caso, quando no hay Facultativo cerca que pueda socorrer estos accidentes.

Quando despues de haber comido hongos, ò salsas en que hayan cocido, se sienten algunos sintomas de los descriptos arriba, y hay motivo para presumir que los hongos son la causa, es menester, en caso que aun estén en el estomago, lo que se conocerá por el poco tiempo que ha pasado despues de haberlos comido, por los dolores de estomago, las nauseas, congojas, &c, es menester, buelvo à decir, emplear al instante los vomitivos para hacerlos salir; pero quando los dolores y el calor se sienten en los intestinos, ò que han pasado muchas horas

ras despues de la comida, lo que hace presumir que los hongos están en los intestinos, se usarán lavativas y pociones purgantes; y en ambos casos se darán con abundancia bebidas dulcificantes y áccidas, hechas con la miel y el vinagre, y las emulsiones.

Peligros de la leche.

§. 84. La leche, esta bebida dulce, nutritiva, y agradable, que es el pimer alimento del hombre en su infancia, y al que deben tantas personas la prolongacion de sus dias, y el restablecimiento de su salud; la leche, buelvo à decir, es algunas veces tan nociva, que por sus efectos, quando se toma en ciertas circunstancias, se la coloca con razon en el numero de los venenos. Quando se usa de la leche con alimentos ác-

ci-

cidos, agrios, acres, ò alkalinos, y quando siendo de un temperamento que no puede soportarla, se empeñan en beber ò comer manjares en los quales entra la leche en mas ò menos cantidad, se exponen à indigestiones, nauseas, vomitos, colicos, diarrheas, disenterias, obstruciones, calenturas, &c. Y asi, luego que la leche disminuye el apetito, ocasiona indigestiones y eructos agrios, carga el estomago, produce fluxo de vientre, ò sale cuaxada; finalmente, luego que se tiene repugnancia en tomarla, es menester abstenerse de ella.

Tambien es muy importante que la leche que se vende en las Ciudades, esté pura, pues sirve de alimento, ù de remedio à los niños, à las personas delicadas, à los tisicos y à otros muchos enfermos, los quales no sacarán ningun fruto de ella, ò aca-

acaso los incomodará sino está natural. Quando la han echado agua no alimenta; y si la mezclan harina incomoda mucho; sobre este asunto todavia no ha dado la Policía ordenes que puedan impedir el peligro de que se trata, ò no las hace observar.

CAPITULO V.

DE LA CANTIDAD DE LOS alimentos, de su calidad, del tiempo de las comidas, &c.

Peligros de la mucha cantidad de alimentos.

§. 85 NO se puede determinar la cantidad de alimentos que es nociva, esto depende de la constitucion, del temperamento, de la costumbre, de la calidad de los alimentos, de las

circunstancias en que se halla el espiritu y el cuerpo à la hora de comer, de lo que ha precedido y de lo que debe seguir, del estado del ayre, &c. Pero se conocerá que se ha comido demasiado por las señales siguientes; se sentira cargado el estomago, porque el peso de los alimentos vence à la fuerza de las fibras; el cuerpo estará poco agil para el movimiento, el espiritu nada dispuesto, ni proporcionado para el trabajo, la cabeza se hallará pesada y algunas veces dolorida, principalmente de un lado, se tendrá ganas de dormir, vendrán eructos agrios, nidorosos, ò semejantes à los alimentos que se han tomado, y ventosidades por arriba y por abajo; se sudará algo, se escupirá mucho, habrá nauseas, vomitos, dolores de estomago, cursos y colica; la noche se pasará sin dormir, ò el sueño se-

será interrumpido, estará amarga la boca, en una palabra, se experimentarán todos los efectos de la indigestion; y si se comete à menudo esta imprudencia, se podrán temer los males mas rebeldes, las enfermedades de la vejez anticipadas, y una muerte temprana.

La cantidad de alimentos que cada uno puede tomar, debe ser relativa à todas las circunstancias de que se ha hablado; es menester precaver los males que resultan necesariamente del exceso, asegurandose por la experiencia y la observacion, de lo que puede llevar el estomago de una vez, y de lo que puede digerir, y se tendrá certeza de que no se ha pasado de los terminos de la templanza, ni de las fuerzas del estomago, si no se experimenta ninguna incomodidad de las que quedan referidas arriba; y quando se

conozca esta cantidad, no se ha de exceder jamás mucho de ella, particularmente las personas delicadas.

. Es necesario tener cuidado de disminuir la cantidad regular de los alimentos que se toman, quando por su naturaleza son dificiles de digerir, quando están mal cocidos ò mal sazonados, quando hace mucho calor, quando el sugeto está agitado de violentas pasiones, quando ha estado muy aplicado al trabajo de cabeza inmediatamente antes de comer, ò que tenga que entregarse à él poco despues, quando aún está acalorado de algun exercicio ò trabajo corporal, y quando tiene que bolver à él al instante.

Es una regla engañosa la de comer segun la hambre, porque muchas veces se tiene por efecto de la hambre la sensacion que produce un humor de mala calidad que está en

el estomago, ò la sensacion que causan los alimentos que se han comido, y la presencia de los que se desean: si se ha tomado demasiado alimento. *Vease el Aviso al Pueblo* §. 314.

Peligros de no comer lo necesario.

§. 86. La mayor parte de aquellos à quienes la prudencia, el amor à la vida, ò el temor de las enfermedades y del dolor, obligan à tener un particular cuidado de su salud, caen en un exceso contrario à quel que causa casi tadas las enfermedades. Por evitar las funestas conseqüencias de la intemperancia, son tan moderados en la cantidad del alimento, que persuadiendoles siempre el temor à que han comido bastante, se alimentan mucho menos de lo que deben alimentarse, pero

este exceso no es menos peligroso que el exceso contrario; y la mayor parte de los Autores graves aseguran, además de lo que persuade la razon y acredita la experiencia, que las enfermedades que ha ocasionado el no comer lo necesario son mas dificiles de curar, que las que vienen de haber comido demasiado. Nuestros cuerpos padecen una continua pérdida de sólidos y fluidos, por la transpiracion sensible è insensible, por el movimiento de los humores y el del cuerpo, por el trabajo, ya sea de cabeza ò corporal, y por las evacuaciones; si no le subministramos un alimento que sea suficiente para reparar sus pérdidas, y proveer à las nuevas, se gastará el cuerpo como sucedería poco mas ò menos à dos piedras de molino, que por no haber nada entre ellas, se frotasen y destruyesen.

Se disminuye la transpiracion, sobreviene debilidad, se enciende la sangre, y se espesa; los humores se ponen acres è irritantes, se secan las fibras, el estomago y las demás partes destinadas à contener los alimentos ò su producto, se estrechan, no se prepara el fluido nerveo, padecen las funciones vitales, animales y naturales, y con dificultad buelve à recobrar sus fuerzas la naturaleza, quando las ha perdido por la inanicion.

Peligros de la mucha variedad de manjares.

§. 87. El numero de manjares que se sirven en las mesas, por lo regular es proporcionado à la riqueza y al luxo del Señor de la casa, ù de los convidados; tengo por casi imposible que entre muchos manjares no

se encuentre alguno, cuya naturaleza y qualidades sean muy diferentes, ò à caso opuestas à las de los demás: si la templanza, la falta de apetito, ò el temor de la enfermedad no contiene à los que están en una mesa semejante, y comen de muchos manjares, su mezcla excitará una especie de fermentacion en el estomago, los jugos digestivos se debilitarán, y se formarán humores de mala calidad; esta es una de las causas mas comunes de las digestiones lentas, y de las indigestiones, que repetidas muchas veces causan jaquecas, desorden en el estomago, cursos, calenturas putridas, malignas, &c.

Acaso se dirá que hay muchos sugetos à quienes no daña esta variedad y multitud de manjares, aunque continúen su uso largo tiempo. Es cierto que hay personas de un

tem-

temperamento tan fuerte, y de una constitucion tan robusta, que mantienen por mucho tiempo este exceso sin que se altere su salud, al parecer: pero no se engañen ni infieran de esto, que lo que se condena en su conducta es indiferente; la fuerza de su temperamento, ò mas bien la naturaleza, en la qual todas las operaciones se dirigen à conservar la salud, corrige cada dia los humores de mala calidad, y lo que de ellos queda no es suficiente para descomponer una maquina, cuyo orden se mantiene con mucha mas fuerza, que el desorden que se ha producido en ella; no obstante, se forma insensiblemente un cumulo de humores de mala calidad, ò se corrompen los buenos poco à poco; desgraciadas entonces las constituciones muy fuertes, porque el mal no se manifestará sino quando sea muy vio-

violento, y quando las fuerzas de la naturaleza estén dominadas. Esta es la razon, porque se vé que estas personas son acometidas de terribles enfermedades, y muchas veces se rinden en ellas, pues todos los esfuerzos hechos antes que comenzase la enfermedad, han fatigado la naturaleza, y la han debilitado.

Peligros de los áccidos: y de los alkalis.

§. 88. Los áccidos son del numero de las cosas activas, que producen mucho bien quando se usan con moderacion y necesidad, pero hacen mucho mal quando se toman en demasiada cantidad, ò fuera de tiempo. Los áccidos templan el ardor de la sangre, impiden la disolucion de los humores, calman la efervescencia de la bilis, dan tono à las fi-

fibras del estomago y de los intestinos, y refrescan las entrañas; pero tomados en mucha cantidad, irritan los sólidos, coagulan los fluidos, causan colicos agudos que duran mucho, agrían la leche y la bilis.

Tales son los principales efectos de los áccidos activos que pican, y de las substancias que propiamente se llaman áccidas, como el vinagre, los zumos de naranja, de limon y de agraz. En las cosas que usamos sólidas ò fluidas, hay áccidos de una especie diferente, y se llaman astringentes, su exceso no es menos dañoso que el de los demás áccidos: su accion es comprimir, y asi, cierran las aberturas de los vasos, espesan los fluidos, y producen obstrucciones; tales son los efectos de las frutas que no están maduras.

§. 89. Se llaman substancias alkalinas entre los alimentos, las carnes

nes de los animales, y en particular de los que viven de otros animales, y algunos vegetables, como las verzas, los rabanos, los puerros, las cebollas y los berros; estos alimentos calientan mucho, atenúan los humores, y principalmente la parte roja de la sangre, excitan un calor corrosivo y destructivo, todo lo disponen à la corrupcion, pues su estado natural es un principio de ésta, y sus efectos son tanto mas prontos, quanto el cuerpo es mas robusto, y tiene mas calor que exalte los alkalis; de esto vienen las hemorragias, las diarrheas, y las enfermedades putridas inflamatorias.

Peligros de los alimentos crasos ò aceytosos.

§. 90. Los alimentos crasos, aceytosos y viscosos, que se sacan de los rey-

reynos animal y vegetal, son nocivos à las personas delicadas ò enfermas, y à las que tienen una vida sedentaria; no solamente no les nutren estos alimentos, porque no obra en ellos la accion de los jugos digestivos, à los quales debilitan, sino que el calor de su estomago los pone acres, rancios, è irritantes; los jugos viscosos de los vegetables fermentan, producen mucho flato, y se agrían. Estos alimentos causan en algunas personas la gordura y obesidad excesiva; en otras, obstruciones, ò pesadez, inflamaciones de estomago, colicos, flatos, nauseas, eruptos acres y ardorosos, y el avinagrarse el estomago.

Peligros de los guisos ò aderezos con que se guisa.

§. 91. Por la voz guiso se entiende

de todo lo que se emplea en la preparacion de los alimentos para darlos mas gusto, ò un gusto mas subido, como es la sal, la pimienta, las especias, la canela, el jugo de la carne y las esencias de jamon, con lo qual al poco sabor que tienen los alimentos del reyno vegetal y animal, sobstituyen sabores que hacen una viva impresion. La accion de estas substancias sobre la lengua y el paladar es leve, porque se detienen poco en estas partes; pero irritan por mas tiempo el estomago y los intestinos, exhaltan la bilis, y causan inflamaciones mas ó menos fuertes. Lo que de estas substancias pasa à la sangre con el chilo, irrita las membranas de los vasos sanguineos, y contrayendose éstos aumentan mucho la circulacion de la sangre, y por consiguiente el calor del cuerpo. Tambien causa la acri-

tud

tud de los humores, y la resecacion de los sólidos, lo que en cierto grado forma el estado inflamatorio; pero no es solamente de este modo como hacen daño.

El arte de guisar es, como se ha dicho, el arte de ocasionar indigestiones à las personas que carecen de la virtud de la templanza y sobriedad, porque las hace comer mucho mas de lo que necesitan: es verdad que los guisos facilitan la digestion, pero muchas veces son insuficientes para hacer digerir la gran cantidad de alimentos que obligan à tomar.

No aconsejo que se abstengan de todo guiso, la sal y la pimienta son utiles para la digestion tomados en pequeña cantidad; el azucar sirve de salsa y alimento, y el vinagre usado con moderacion en los guisados los hace gustosos y saluda-

dables, pues conserva la elasticidad de las fibras del estomago, facilita la digestion de las carnes, è impide que los alimentos magros compuestos con manteca, incomoden à las personas delicadas.

Peligros de comer muy de priesa.

§. 92. Quando se come muy de priesa y con voracidad, no se mascan bien los alimentos, ni están bastante tiempo en la boca para que los humedezca y penetre la saliva; de lo que se sigue, que la digestion se hace mal ò no se hace, y no se nutre el cuerpo: además de esto, hay riesgo de tragar en ellos cuerpos duros è irritantes, como alfileres, pedazos de madera, piedras, algunas cabecillas de los huesos, huesos de frutas, &c, que deteniendose en el esophago, y tambien quan-

quando han pasado al estomago y los intestinos, pueden causar los mas espantosos sintomas, enfermedades, y la muerte.

Es necesario pues, mascar los alimentos à proporcion de su dureza, y de lo dificiles que son de digerir por su naturaleza; y quando se encuentran pedazos que no se pueden deshacer mascandolos, es menester no tragarlos, pues por su volumen y la dificultad en pasar, causan dolor, y una especie de angustia en el instante, y son capaces de ocasionar una mala digestion.

Peligros de estár mucho tiempo sin comer ni beber: y de comer à menudo.

§. 93. Los movimientos musculares, y la circulacion continua de

los fluidos en todas las partes del cuerpo, producen cierto frotamiento que hace que se gasten todos los sólidos, y se disipen los fluidos; y à proporcion del tiempo que está el sugeto sin tomar nada, y de la fuerza del trabajo ò exercicio que hace, los sólidos se secan, los fluidos aquosos se disipan, el calor y la circulacion se aumentan al principio, despues disminuyen, los humores se ponen acres è irritantes, llegan en mucha cantidad al estomago, y producen la hambre, la sed, la amargura de la boca, las nauseas, una sensacion ardorosa en el estomago y los intestinos, los vomitos biliosos, acres, y putridos, la debilidad, y finalmente, la consumpcion. Es muy necesario, como se vé, tomar alimentos à las horas regulares para reparar las pérdidas continuas, ò à lo menos alguna bebi-

bida fresca y diluente, que impida ò disminuya los efectos que se han referido.

§. 94. Quando se toman nuevos alimentos antes que estén digeridos los ultimos que se tomaron, ò mientras el estómago conserva aun los residuos de una mala digestion, hay riesgo de no digerir estos nuevos alimentos, ò de que se haga mal esta digestion, y aumentandose la saburra del estomago, puede ocasionar el desorden de las funciones de esta entraña, y pueden sobrevenir diarrhea, nauseas, vomitos, flatos, dolores de cabeza, calenturas, &c.

Para evitar estos peligros, y las enfermedades de toda especie que de ellos resultan, las enfermedades de la vejez en la juventud, y una muerte temprana, es menester no tomar jamás nuevos alimentos, y con especialidad de los que son difi-

ciles de digerir, mientras no se hayan digerido los ultimos que se tomaron, y mientras haya en el estomago algunos residuos de una mala digestion; y asi, la hora de las comidas depende cada dia del estado actual del estomago. Si la ultima digestion ha sido dificil, esto es, si se ha sentido el estomago lleno, inflado, ò pesado; si ha habido nauseas, eruptos agrios, áccidos, ardorosos, ù de mal olor, y si se ha tenido gusto amargo en la boca, es necesario diferir el tomar alimento.

No hay regla mas segura para fixar la hora de las comidas de modo que no incomoden, que no tomar jamás nuevos alimentos hasta que hayan pasado algunas horas despues de haber digerido los ultimos que se tomaron, lo que se conoce en que se siente hambre, y que no hay ya ningun sintoma que indi-

dique que aun no se ha hecho la digestion, ò que se ha hecho mal.

Peligros de cenar mucho.

§. 95. El cenar demasiado es peligroso, pues mientras se duerme, la circulacion de la sangre es menos fuerte que quando se está despierto, se distribuye muy poca cantidad de fluido nerveo, los sólidos están relaxados, las secreciones son menos abundantes, no están tan bien preparadas, y tienen poca virtud; los fluidos y los sólidos tienen por consiguiente menos actividad para aquello à que están destinados; si poco tiempo antes de acostarse se toma mucho alimento, no siendo tan ayudada la digestion como quanda se está despierto, por falta del movimiento que tanto la favorece, la digestion será lenta, y acompaña-

da de dolor y pesadez de estomago, de flatos, &c, que causarán vigilia, ù dispertarán, ò à lo menos solo permitirán un sueño agitado, que fatigará mas que la misma vigilia; habrá angustias, sueños molestos, ardores irregulares, sudores, una pequeña calentura que excita la naturaleza para desembarazarse de los humores groseros que han pasado à la sangre, y à la mañana siguiente, se sentirá fatiga con dolor de cabeza, mal gusto de boca, y poco apetito; por lo qual conviene cenar poco, y con especialidad poca carne, aun quando se tenga un estomago robusto.

Peligros de la embriaguez.

§. 96. La embriaguez es una de las causas mas comunes de las enfermedades, y tambien de la muerte

ſe entre las gentes del Pueblo, y muchas veces vemos tristes exemplos del imperio que tiene este vergonzoso vicio en las personas de mas alto caracter. Los que à él se entregan, bien presto se ponen inutiles, sirven de carga, y aun suelen ser perjudiciales à la Sociedad; estos desdichados llegan à ser el oprovio de su familia, monstruos que sacrifican à su gusto el honor, la decencia, la amistad, la fortuna, y todo lo que hay de mas sagrado en el mundo.

Casi todos los que se embriagan tienen inapetencia, sed continua, la cara muy colorada y agranujada, ù de un color muy pálido, temblores, y vigilias; padecen freqüentes inflamaciones de pecho y de estomago, y enfermedades biliosas, que à muchos quitan la vida en la flor de su edad. Si tienen la

fortuna de escapar de estas enfermedades violentas, contrahen con mucha anticipacion todas las enfermedades de la vejez, y principalmente la asma, y obstrucciones en el higado; lo que les conduce à la hidropesía de pecho, y à la ascitis. Como sus cuerpos están consumidos con los excesos, no corresponden à la accion de los remedios, y las enfermedades de flaqueza y debilidad que dependen de esta causa, son casi siempre incurables. La Sociedad tiene la dicha de no perder nada en perder estos sugetos que la deshonran, y cuyo espiritu embrutecido, está, en algun modo, muerto mucho antes que su cuerpo.

Si quieren escusar la verguenza de la embriaguez los que han bebido mucho vino contra su voluntad, es necesario que tomen café, ò los áccidos, como el vinagre, ò el

el zumo de limon, en agua.

Aun no bebiendo sino buen vino, y en cantidad que no pueda embriagar, puede ser muy dañoso si se bebe puro y con demasiado exceso, respecto de la edad del sugeto, su temperamento, el estado de su estomago, y el alimento que ha tomado. El buen vino, esto es, el que tiene mucho espiritu, mezclandole con la mitad ò una tercera parte de agua, y bebiendole moderadamente, fortifica el estomago, ayuda à la digestion, vigora las fuerzas abatidas, aníma la circulacion, y alegra; pero si se excede de la cantidad moderada, relativa à cada sugeto, impide la digestion, produce eruptos, agriamientos, espesa los fluidos, se opone à la nutricion, reseca, extenúa, rarifica la sangre, aumenta la fuerza de la circulacion, causa dolores de cabeza, temblores

res de los miembros, y de la cabeza, la pérdida de la memoria, las enfermedades de la piel, la esterilidad, la impotencia, las calenturas ardientes, biliosas, è inflamatorias, el astío, la inapetencia, las obstrucciones en el higado, y la sed continua.

Tambien se deben temer los mismos efectos de los licores espirituosos: quanto mas fuego tienen, y partes volatiles, hacen mas daño; pero éste se puede corregir mezclandolos un poco de agua, con lo que se disminuirá su fuerza, sin quitarles la fragrancia.

Peligros de beber helado, ò muy frio.

§. 97. Las bebidas muy frias ò heladas, que ayudan à la digestion, fortifican el estomago, y concentran el

el calor del cuerpo, quando se toman con moderacion y prudencia, son algunas veces muy funestas. Luego que estos liquidos tocan al estomago, particularmente si está vacío, y se hallan los humores calientes con motivo del trabajo, el exercicio ò el estudio, la impresion que hace el frio produce un desmayo general, y una irritacion muy viva en el estomago: aumentandose la elasticidad de los sólidos, es empujada la sangre con violencia à los vasos mas pequeños, y se cierran las aberturas de los que se hallan en el estomago; de esto resultan, dolores agudos de estomago è intestinos, convulsiones, obstrucciones de los pequeños vasos sanguineos, biliosos, y limphaticos, *colelera morbo*, è inflamaciones del estomago, de los intestinos, y de las partes inmediatas.

Es

Es necesario pues, no beber muy frio ni elado quando se tiene mucho calor, ya sea excitado por el trabajo y el exercicio corporal, ò por el trabajo del espiritu, y las pasiones: tambien será del caso tomar algunos alimentos sólidos antes de beber liquidos frios.

El exceso de las bebidas muy frias ò eladas no es menos peligroso al tiempo de las comidas, que fuera de ellas: muchas veces han impedido ù detenido la digestion, y causado enfermedades inflamatorias de pecho, de estomago, è intestinos, las que hace mas molestas la presencia de los alimentos que no se han digerido: las personas que no están acostumbradas à beber muy frio ò helado, y las que tienen el estomago debil, están mas expuestas à los peligros de que se ha hablado.

Pe-

Peligros de beber con exceso: y de no beber lo necesario.

§. 98. Todos los dias vemos con admiracion lo poco que beben algunas personas quando comen. Aunque la cantidad de la bebida necesaria à cada sugeto sea muy diferente, dependa de muchas circunstancias, y que quando alguno tiene por sí la experiencia, no hay objecion que hacerle sobre el modo con que se gobierna, no obstante, por grande que sea en este asunto la diferencia entre dos personas, que ambas gozan buena salud, se puede decir que hay exceso en la mucha, y en la poca cantidad de bèbida que puede hacer daño. Si se bebe mucho, no se hará bien la digestion, los humores digestivos estarán sin actividad, el chilo demasiado desleído no nutrirá, por-

porque las partes nutritivas no podrán pegarse. Además de esto, dando la mucha bebida una fluidez muy grande à los humores, hará que por su poca consistencia sean excesivas la transpiracion, las orinas, y los sudores, y se extenuará el cuerpo. Si por alguna causa de las muchas à que estamos expuestos continuamente, esta abundancia de agua no sale por la orina ni por sudor, y se detiene en el cuerpo, le abrumará con su propio peso, relajará las fibras, entorpecerá el movimiento, disminuirá el calor y la circulacion, y causará cachexía, tumores serosos, hidropesía, &c.

§. 99. Menos comun es beber mucho menos de lo que es necesario, y quando sucede se hace dificilmente la digestion, los alimentos se detienen mucho tiempo en el estomago, el chilo que se forma es es-

espeso, y circúla con dificultad; de lo que resulta obstruciones en los vasos que le reciben, la espesura y acritud de la sangre, y de todos los humores que de ella se forman, las secreciones y excreciones no se hacen con tanta facilidad, la nutricion es imperfecta, no se purifican los fluidos, y el cuerpo se halla cargado.

Peligros de guardar liquidos áccidos en cobre ò en plomo: y de preparar los alimentos en estos metales.

§. 100. Todos los liquidos áccidos ò agrios, ò que con facilidad se buelven tales, si están detenidos algun tiempo en vasos de cobre ù de plomo, corroen y disuelven estos metales, sus particulas se mezclan con los liquidos que contienen, forman venenos mas ò menos activos,

se-

segun la cantidad de metal que han disuelto, y segun el temperamento y la constitucion del sugeto que toma estos liquidos.

§. 101. Tambien se debe tener gran cuidado en no cocer, y principalmente en no dexar enfriar, ni guardar en utensilios de cobre ù de plomo, el caldo, las carnes crudas ò cocidas, las ensaladas, toda especie de salsas y manjares en donde entra el aceyte, el vinagre, la sal, la manteca, el queso, la leche, ò el vino; porque bien pronto forman venenos.

El peligro à que estamos expuestos continuamente por la ignorancia, ò el poco cuidado de los que preparan la comida para el Publico, y para particulares, debiera no dexarnos dudar un instante en desterrar los utensilios de cobre de las cocinas, de las boticas, y de los oficios;

es-

este es el unico medio cierto para vivir con seguridad en este particular, y de evitar muchos males de los quales se ignora el origen. Un Pueblo sabio, y un Rey que cuida de la conservacion de sus vasallos, han dado exemplo à lo restante del mundo: si nosotros no podemos, sin otra razon que la de estár adheridos à una antigua costumbre, aunque peligrosa, tengamos pues el mayor cuidado de que los utensilios de cobre que sirven en nuestras cocinas estén bien estañados, y no tengan en ellos detenido nada de lo que esté destinado para nuestro alimento.

Si no se destierra el cobre de todos los artes que preparan los alimentos, es necesario que la Policía pública tenga particular cuidado del estado de los utensilios de cobre de que se sirven los figoneros, pasteleros, y hostaleros, pues casi no hay

año en que en París solamente, no haya algunas personas envenenadas con los alimentos preparados por estos Maestros, en cuyas casas hay poca limpieza, y el cuidado de estos utensilios de cobre por lo regular está confiado à sugetos que no conocen el daño, ò que no tienen el cuidado y prevencion que es necesario.

Peligros de los utensilios de estaño.

§. 102. No son los utensilios de cobre y de plomo los unicos que es menester desterrar de las cocinas por ser peligrosos, pues los de estaño no son mas seguros. No pudiendo servir este metal quando está solo y sin mezcla para hacer utensilios, por razon de su blandura, y por la facilidad con que se funde con un moderado grado de fuego, el Arte ha encontrado diferentes sustancias que

que le quitan estos defectos, y le dán las calidades que necesita para los diferentes usos en que se emplea; pero muchas de estas mezclas le hacen peligroso, tales son el cobre, el antimonio, la marquesita y el plomo; y quando el estaño con que están unidos estos metales, se halla en las mismas circunstancias en que se han supuesto los utensilios de cobre y de plomo, entonces todos estos metales son corroidos y disueltos, y forman venenos. Si no obstante este riesgo del uso del estaño quieren aún servirse de él, ò es preciso, se deben tomar las mismas precauciones que quedan indicadas para los utensilios de cobre y de plomo, esto es, que no se guardará, se dexara enfriar, ni tampoco hervir mucho tiempo en ellos ninguna sustancia áccida, salada, aceytosa, ni crasa.

La especie de estaño que mas se debè temer es el de Inglaterra, los huevos guardados en este metal han causado la muerte y todos los sintomas del veneno : à este hecho tengo por conveniente juntar las experiencias siguientes. Mr. Buchner puso en un plato de estaño un huevo fresco separado de su cascara, le dexó alli hasta el dia siguiente, que se le dió à un gato; à la media hora se hallaba este animal muy incomodado de flatos que arrojaba por arriba, parecia que tenia mal de corazon, y en todo el dia no comió casi nada : Mr. Buchner advirtió que el estaño del plato solo estaba algo pardo; el dia siguiente hizo la misma experiencia con un huevo duro partido en dos mitades, el gato que le comió tubo ganas de vomitar, y el lugar del plato en donde habian estado las dos partes del huevo, esta-

taba algo mas negro que lo restante; finalmente, el tercer dia empleó un huevo cocido en agua salada, el plato tenia manchas muy negras, y el gato vomitó tres veces con los mayores esfuerzos, lo que prueba que la sal hace impresion en el estaño, de lo que se sigue que este metal altera los alimentos.

En muchas partes se sirven de saleros de estaño, este uso es muy pernicioso, el áccido de la sal hace una fuerte impresion en este metal: los saleros de plata se ponen negros por de dentro por la misma razon: la experiencia enseña que el estaño, el cobre y el plomo, se alteran por los cuerpos áccidos, juntese à esto la accion de la sal sobre estos metales, y se verá quántas precauciones se deben tomar para guardar aceyte ò grasa en los utensilios de estaño, y los riesgos que hay en pre-

parar en ellos alimentos en que entre el aceyte, la grasa y la sal.

Peligros de guisar la comida con lumbre de madera pintada con el albayalde ò el cardenillo.

§. 103 Aunque se ha hablado en el capitulo de los peligros del ayre, de aquellos à que se exponen los que para calentarse queman madera que ha estado pintada de colores en que entra el albayalde y el cardenillo, como son los blancos y verdes, tengo por conveniente advertir, que no es menos peligroso el servirse de estas maderas pintadas para calentar los hornos, y guisar la comida; las partes minerales que llevó el fuego à lo alto del horno, buelven à caer sobre el pan à proporcion que disminuye el calor; tambien pueden quedar en el sue-

suelo, no obstante el cuidado que se tiene de barrerle, algunas partes de cobre ù de plomo, y pegarse al pan que se pone encima. Si se quema esta madera pintada en una chimenea, ò si con ella se cueze ò seca algun alimento, las partes minerales, separadas, levantadas y empujadas por el fuego, y por la agitacion del ayre, son infaliblemene llevadas sobre estos alimentos: comiendo el pan y los alimentos cocidos con lumbre de madera pintada, como se ha dicho, se tragan venenos cuyos efectos, casi siempre funestos, son los dolores de estomago, de los intestinos, los colicos, los temblores, el colico de pintores, ò la paralisis.

CAPITULO VI.

DE LOS VESTIDOS.

Peligros de los calzados muy grandes ò muy pequeños : y de los tacones muy altos.

§. 104. PARA andar con libertad, y no hacerse daño en los pies, es menester evitar los dos extremos en los quales los calzados son muy grandes ò muy pequeños. Si los zapatos son mas anchos ò largos que lo necesario, el pie vacila, se buelve con facilidad, se tuerce, ò se espea, y como no se anda con firmeza, no se puede marchar de priesa, ni por mucho tiempo.

Las chinelas de las mugeres tienen todos estos inconvenientes, porque el pie no está sugeto en la chine-

nela sino por la punta, y el peso del cuerpo vá sobre un plano inclinado, que solo toca en la tierra por una pequeñisima superficie.

Mucho mas comun es caer en el extremo cuyos daños se ván à exponer, que en el que se acaba de descrivir. En Europa y Asia, principalmente, es moda y se tiene una idea comun, de que un pie es tanto mas pulido quanto es mas pequeño; esto es lo que obliga à los hombres y à las mugeres, à traer los zapatos mucho menos anchos y largos que lo necesario, y à apretar estrechamente las evillas. Estando el pie de este modo muy comprimido por todas partes, no crece, los dedos no pueden alargarse, se ponen chatos y disformes, se forman callos, las uñas se hunden en la carne, se hinchan las piernas, los pies están doloridos casi siempre, el sudor

dor, que en muchas personas es considerable en los pies, no sale con facilidad, la materia que le forma no puede detenerse en esta parte, ni bolver à la circulacion, sin causar enfermedades; no se puede andar depriesa, ni por mucho tiempo, ni tenerse en terrenos que no estén muy firmes.

§. 105. Los zapatos con los tacones muy altos son muy incomodos y peligrosos. 1. Con semejantes zapatos se vá cuesta abaxo con mucha dificultad, no se puede andar mucho, ni depriesa, ni se puede saltar. 2. En todos los movimientos que se hacen con la pierna para andar, es menester tener las rodillas mas ò menos dobladas y levantadas, para que no choque el tacon contra el suelo. 3. El estado violento ò contra lo natural, de accion ò inaccion continua de muchos musculos de la pier-

na y del pie, puede causar desordenes en los vasos y nervios de estas partes, y enfermedades que muchas veces son incurables.

Peligros de las cotillas.

§. 106. Para comprehender los inconvenientes, y los malos efectos de las cotillas, basta considerar su fabrica, su forma, y aplicacion, y atender à las partes, tanto internas como externas, no solamente del vientre sino tambien del pecho, que por ellas están comprimidas unas contra otras, y cuyo estado natural se muda de resultas de semejante compresion, de modo que las principales funciones de la economía animal llegan con el tiempo à alterarse mas ò menos, y à depravarse, segun las diferentes disposiciones personales ò individuales.

Las

Las cotillas las hacen bastante duras, y para aplicarlas empiezan apretandolas por abaxo, continuan despues hasta arriba, y las ajustan de varias veces: de este modo comprimen con la parte inferior de las cotillas, toda la circunferencia del vientre que corresponde à los intervalos que hay entre las costillas falsas y las caderas, y esto tan fuertemente, que las caderas forman algunas veces gruesas porciones de roscas de carne; fuerzan los extremos de las costillas falsas ácia abaxo y ácia adentro, se aprieta mas y mas la parte inferior del omento, la mayor parte de los intestinos delgados, el mesenterio, sus glandulas, sus nervios, sus vasos, y tambien los vasos lacteos, la cabeza del colon, la otra extremidad de su arco, y los riñones. Todas estas entrañas asi apretadas, empujan ácia arriba

el

el arco del colon, y comprimen ácia abaxo la vexiga, el recto, y las demás partes inmediatas; y esto tanto mas, quanto estas partes que están naturalmente terminadas de huesos por detrás y por los lados, lo están artificialmente por delante con lo que comprime la porcion inferior de la cotilla.

Igualmente la parte superior de las cotillas, comprime y fuerza las costillas inmediatas ácia adentro y ácia abaxo, y se aprietan tambien entre estas costillas y las vertebras, el higado, el bazo, el estomago, el omento, las primeras bueltas de los intestinos delgados, la parte superior del arco del colon, y comprime estas entrañas unas contra otras, hallandose ya la mayor parte empujadas ácia arriba por los intestinos que habia hecho subir la parte inferior de la cotilla. Bien se de-

dexa conocer que entonces concurre el diaphragma à esta compresion, por ser él tambien forzadamente empnjado ácia arriba por las entrañas que están como levantadas.

Aun no es esto solo, pues las escotaduras que corresponden à los sobacos, son por lo regular tan estrechas, que no solo la piel que cubre los sobacos está colorada por la impresion que hacen en ella, sino tambien los dos musculos que forman el hueco, es à saber, el gran pectoral, y el gran dorsal, están por esta causa muy comprimidos, y como sofocados por un garrote.

Quanto mas he reflexionado sobre estas compresiones, estos desordenes, y estas torturas, y quanto mas he considerado al mismo tiempo las enfermedades chronicas y lentas, que se ven padecer con freqüencia à las muchachas, y à las mu-

mugeres de cierta clase, pero muy rara vez à las criaturas pequeñas, y à las Aldeanas, y con especialidad acordandome de las diferentes circunstancias que tengo observadas despues de haber examinado con toda la atencion posible muchas de estas enfermas, me parece que con mas evidencia se puede atribuir el primer origen à la compresion que ha causado en diferentes entrañas el largo uso de las cotillas; por exemplo, la hitericia, à la compresion del higado; las indisposiciones de estomago, las nauseas, los vomitos, y las malas digestiones, à la del ventriculo, y del duodeno; el color pálido, à la de las glandulas limphaticas; finalmente, las obstrucciones, los tumores, las durezas, y los escirros, à la compresion succesiva y contundente de las glandulas mesentericas, del pancreas, del

omo-

omento, del higado, de los ovarios, y de las demás partes internas del vientre, por lo que las aprietan y comprimen las cotillas.

No son siempre las partes del vientre las unicas que experimentan los malos efectos de la compresion de las cotillas; las del pecho, y las de la cabeza participan tambien de ellos muchas veces. Lo forzado del diafragma, y sus movimientos limitados por la resistencia que oponen las partes del vientre que están comprimidas, ocasiona tarde ò temprano diferentes males de pecho, dificultad de respirar, y afecciones del pulmon. La compresion de los grandes vasos sanguineos del vientre, y la tirantez de los *plexus* mesenterios, por la misma compresion de las entrañas, causan à los grandes vasos del corazon, y al mismo corazon, accidentes muy molestos, pal-

pi-

pitaciones, aneurismas, polipos, sincopes, &c.

Estas incomodidades se forman lentamente, y algunas no se sienten hasta despues de años, y varias veces mucho tiempo despues de haberse quitado las cotillas que habian traido casi continuamente desde la juventud, en particular los tumores indolentes, y los escirros, los quales por lo regular no se sienten hasta que han llegado à un cierto volumen palpable. Los diversos grados de lentitud ò aceleracion de estas incomodidades, dependen en parte del diferente modo de vivir, de la distinta disposicion personal, y de la cesacion alternativa del uso de las cotillas durante la noche. Esto es poco mas ò menos, como los callos y las durezas callosas que se forman en los pies por la compresion de los zapatos estrechos, y prin-

cipalmente los puntiagudos, que no se sienten hasta que están muy adelantados, y comienzan à causar dolores. Por no haber advertido y conocido desde luego estas incomodidades ocultas, su causa primitiva, y lo que las mantiene actualmente, ha sucedido que se han tomado por esenciales las enfermedades que en su fondo solo eran accidentales, y con el tiempo, despues de un largo è inutil uso de muchos remedios, han cesado de pronto con la interrupcion del uso de las cotillas. A los que conocen la estructura del cuerpo humano, y la verdadera economía animal, les basta estar advertidos de estos hechos para poder explicar muy distintamente y por menor, todas las indisposiciones internas que dependen de semejante causa.

Este abuso de apretar asi el

cuer-

cuerpo à las Niñas es muy antiguo, pues se hace mencion de ello en las Comedias de Terencio, y Riolano, primer Medico de la Reyna Maria de Medicis, y Decano del Colegio Real, y de la Facultad de Medicina de París, habla de él en su Manual Anatomico, con motivo de una incomodidad que dice sucede à las muchachas de Francia, y principalmente à las de la Nobleza; es à saber, que tienen muchisimas la espaldilla derecha mas alta y abultada que la izquierda, de modo que apenas se encuentran diez entre ciento, que tengan las espaldillas bien conformadas; y despues de haber especificado la dificultad de encontrar la causa, la busca entre muchas cosas, y entre otras, si es porque siendo mas freqüente y fuerte el movimiento del brazo derecho, es con este motivo

 ti-

tirada y empujada la espaldilla de este lado, y por esto se levantan los musculos y la hacen abanzar, ò porque las Amas que crian, quando toman los Niños para que anden, regularmente los sostienen del brazo derecho; ò acaso porque las Madres tienen costumbre de baxar las espaldillas à sus hijas, y de ajustarlas mucho el cuerpo para adelgazarle, &c, de modo que estando muy apretadas las partes inferiores, las superiores aumentan en volumen, y hacen sobresalir las espaldillas; ò finalmente, dice, es un vicio de conformacion por el desorden de la espina del dorso.

Ya hacia mucho tiempo que habia leído este reparo de Riolano, y no habia pasado en él la atencion hasta despues de algunos años, que habiendo examinado los defectos de la estatura de muchas Seño-

ri-

ritas que habian traído cotilla de continuo, y de las quales la mayor parte tenian la espalda, y la espaldilla del lado derecho mas anchas, mas gruesas, y mas abultadas que en el izquierdo.

Para comprehender bien còmo pueden causar las cotillas esta desigualdad de las espaldas, es menester tener presente su figura, y el modo de aplicarlas, esto es, que por detrás la parte de la cotilla que cubre el dorso, es estrecha, plana, y dura, para que apriete las espaldillas y aplane bien la espalda. En el tiempo presente apenas esperan à la edad de cinco ò seis años para aplicar las cotillas de este modo. ¿Pero qué sucede? desde luego las dos espaldillas naturalmente iguales, se comprimen en la primera vez que se aplican las cotillas, lo que las impide el crecer; y como

por lo comun el brazo derecho tiene mas movimiento que el izquierdo, fuerza poco à poco, y desembaraza por grados la porcion de la cotilla que à él cosresponde, al mismo tiempo que, por la innacion ò el menor movimiento del otro brazo, la primera forma de la otra porcion de la cotilla se mantiene como estaba, de suerte que por esto, la espaldilla que se ha hecho algo de lugar se nutre, y la otra se mantiene como agarrotada: este aumento de un lado mas que del otro, es imperceptible en los tres, quatro, ò cinco primeros meses, despues de los quales, y algunas veces mas tarde, mudan la cotilla. Lo mismo sucede, à proporcion, mientras traen la segunda, y el aumento de la espaldilla menos comprimida, continúa segun la fuerza de cada temperamento. Con el tiempo, el aumento de la

es-

espaldilla que está menos sujeta, se percibe en la parte superior, y hace notar el defecto, lo que sucede principalmente quando no se mudan las cotillas sino de seis en seis meses, dilacion que algunas veces causa tambien un gran perjuicio à las demás partes, tanto internas como externas, de las criaturas que crecen naturalmente bien.

Si muchas personas no han experimentado estos inconvenientes, ni han sido incomodadas, es por la robustez de su temperamento, junto con la interrupcion de esta parte del vestido por el descanso de la noche; porque han resistido à los efectos de esta incomodidad, y aun resistirán por un cierto tiempo, en cuyo curso, no obstante, se forman insensiblemente las primicias de todas las incomodidades de que se ha hablado, las quales despues vienen

de golpe, y muchas veces aun despues de una larga cesacion del mal uso de las cotillas, ò se manifiestan unas mas que otras, ò hacen perecer sin manifestarse. Este paragrafo y el siguiente, son de Mr. Winslou. *Mem. de la Academ.* 1741.

Peligros de apretarse mucho el cuello con los cuellos de las camisas, y con los corbatines.

§. 107. Tengo observado, dice Mr. Winslou, que el apretar el cuello con las corbatas y corbatines, ò con el cuello de la camisa, ha sido la unica causa primitiva è inmediata de los males de la cabeza, de los ojos, y de la garganta; de los aturdimientos, de los vertigos, de los amagos de sincopes, de arrojar sangre por las narices, &c, y que por no haber atendido à esta causa

sa se habian empleado muchos remedios sin efecto, y muchas veces he remediado estas incomodidades, y en algunas ocasiones como en un abrir y cerrar de ojos, con solo afloxar estas especies de garrotes, que impedian que bolviese con libertad la sangre de la cabeza por las venas yugulares.

Mr. Cruger, Director de la Cirugia en Dinamarca, y en Noruega, habiendo venido à París y oídome hablar de esta observacion, me dixo que à un Capitan de aquel País le pareció conveniente acostumbrar à todos los Soldados de su compañia, à que se apretasen mucho los corbatines, y las charreteras por debaxo de las rodillas, à fin de que por el color encendido de sus rostros, y lo abultadas que se ponian las pantorrillas con lo apretado de las charreteras, pareciesen

los

los Soldados mas robustos y vigorosos; pero despues de cierto tiempo casi todos cayeron enfermos con una enfermedad particular, de la qual perecieron muchos, no obstante las tentativas inutiles con los remedios asi internos como externos, habiendo sido acometidos de una especie de afeccion escorbutica putrida, de la que se vió tambien que estaban inficionadas, alteradas, y corrompidas, las partes internas del cuerpo en los que se abrieron despues de muertos. *Mem. de la Acad. año* 1740.

El Testimonio del célebre Winslou, en quanto à los males que sobrevienen de tener muy apretada qualquiera parte del cuerpo, y el echo que he referido de Mr. Cruger, manifiestan con evidencia lo peligroso que es apretar mucho el corbatin, las ligas, ò las charreteras; todos

dos los dias vemos algunas personas entre la gente joven, que por tener colores, parecer robustas, y tener gruesas las pantorrillas, usan de este medio, porque ignoran sus conseqüencias: no es menos nocivo tener los puños de la camisa demasiado estrechos, y las caderas y el vientre oprimidos con la pretina de los calzones, de los briales, &c. Pero principalmente por la noche es menester desembarazarse de todo lo que pueda apretar, à fin de que à lo menos durante este tiempo, en que no hay necesidad de ajustarse, se haga la circulacion con facilidad en todo el cuerpo.

Peligros de no cubrirse la cabeza suficientemente: y del uso de las pelucas.

§. 108. La cabeza, que es tan esen-

esencial para la vida y la salud que todas sus partes internas y externas estén sanas y libres, porque es el sitio del principio de la vida, el lugar del origen de los nervios y de la preparacion del fluido nerveo, por cuyo medio se hacen todas las operaciones del cuerpo y del espiritu; la cabeza, buelvo à decir, está expuesta, mas que todo lo restante del cuerpo por el uso de traer peluca y de ir con la cabeza descubierta, en Estío, à los efectos del ardor del Sol; en Invierno, à los del frio y del ayre; esto es, à los desordenes de las funciones de los organos de los sentidos, y de las partes que la componen. Durante la infancia está la cabeza mucho mas cubierta noche y dia, y en la edad que sigue lo está casi siempre; solo en la tercera edad, ò aun mas tarde, es quando se entra en el uso de llevar la

ca-

cabeza descubierta, aun sin haberse acostumbrado à ello por grados; y tan pronto se exponen à la violencia del Sol, y padecen males de cabeza, insolaciones, calentura, y enfermedades de los ojos, como al frio, à la humedad, y al viento, que causan fluxiones, reumatismos, inflamaciones, dolores agudos, &c. Tambien se mantiene, y aun se aumenta esta sensibilidad de la cabeza, cubriendola mucho por la noche y quando se está encerrado de dia, de modo que al menor frio, y à un ardor mediano del Sol, se experimentan los efectos que solo produce regularmente lo excesivo de estas impresiones: se evitarán los peligros de que se ha hablado, endureciendo la cabeza desde la infancia, no exponiendose al Sol, al frio, ni à la humedad, sin tener la cabeza bien cubierta, no teniendola muy arro-
pa-

pada por la noche, y quando se está al abrigo de las injurias del ayre.

§. 109. El uso de traer peluca en lugar del pelo propio, y de exponerse al ayre sin sombrero, está sugeto à muchos inconvenientes: 1. Aun hay que temer mas que en el caso precedente los funestos efectos del Sol, del frio, de la humedad, y del viento, porque la peluca no cubre la cabeza, ni defiende del calor tanto como el pelo, particularmente despues que se ha sostituido à las grandes pelucas que se traian en otro tiempo, peluquines que tienen muy poco pelo. 2. Siendo causa las pelucas de que se cayga el pelo, y queden calvos los que las usan, y à los que no sucede esto, haciendose rapar la cabeza, ò cortar el pelo con mucha freqüencia, esta parte se hace mas sensible à las impresiones del ayre. 3. La mutacion

que

que se hace de la peluca todos los dias, y algunos muchas veces al dia; la diferencia del grado de calor de la cabeza, que varía algunas veces con exceso, principalmente en el Invierno, porque la cabeza está muy cubierta por la noche, y muy poco por el dia; el no estarlo mas quando se halla expuesta à las injurias del ayre, que quando está à lo abrigado, ni en el Invierno mas que en el Verano, son causas bien suficientes para detener la transpiracion de la cabeza, y causar dolores, reumatismos, fluxiones, catarros, &c.

Los medios de disminuir los peligros del uso de las pelucas, son traerlas con mucho pelo, cubrirse la cabeza quando la dá el Sol, y durante el frio, hacer de modo que no haya en ella una diferencia tan considerable en el grado del calor de la noche al del dia, y al de diferen-

rentes horas del dia. Se evitará el empezar à traer peluca en una estacion fria ò proxima à estarlo, el raparse la cabeza ò cortarse el pelo en estos mismos tiempos, y el mudar con freqüencia de peluca. Se pondrán debaxo de la peluca casquetes, cuyo abrigo será proporcionado al frio, como se hace con los demás vestidos.

Peligros de tener el pecho descubierto.

§. 110. La sensibilidad y delicadeza del pecho, la importancia de sus funciones, y las funestas conseqüencias de las enfermedades que le acometen, debieran, sino haber impedido, à lo menos moderado la costumbre que tienen las mugeres de descubrirle y exponerle à las impresiones del ayre. En vano se observa todos los dias que las mugeres se aca-

acatarran mucho mas que los hombres, luego que se exponen al menor frio, y à un viento ligero; que sus toses duran mucho, y son muy rebeldes; que muchas perecen en toda edad, tisicas, ò con enfermedad de los pulmones: este sexo sacrifica su salud y su vida, al deseo de agradar, y à la moda.

Si no se supiera lo que puede la costumbre, se podria extrañar que todas las mugeres, sin excepcion, no sean desde su juventud victimas del uso que aqui se combate; la transpiracion, esta excrecion abundante que debe hacerse en toda la superficie del cuerpo, disminuye ò se detiene del todo en las partes que están menos abrigadas que las demás, se detiene en ellas, se fixa y se pone acre è irritante, y causa vivos dolores, reumatismos, y enfermedades inflamatorias; algunas veces se muda,

da, y vá à los pulmones, à la garganta, à la trachearteria, y produce las inflamaciones de estas partes, la asma y las enfermedades convulsivas.

Convengo en que la costumbre que tienen las mugeres de tener la cabeza, el cuello, el pecho, y las espaldas descubiertas desde la mas tierna juventud, es capáz de endurecer estas partes, ù de aumentar las fuerzas de la naturaleza para mantener siempre en ellas algo de transpiracion; pero no es posible creer que puedan gozar de esta ventaja en nuestro clima, en donde la temperie del ayre varía con tanta freqüencia, variaciones de las quales aumentan las mugeres con su conducta el numero y los efectos. Quando están en casa, quando sienten alguna incomodidad, quando quieren mudar de tocado y quando están en cama,

cubren mucho estas mismas partes, que tenian un instante antes, y que las tendrán dentro de una hora, ò el dia siguiente, desnudas y expuestas à las impresiones del ayre.

Esta vicisitud continua causa desorden en la transpiracion, y todas las conseqüencias de la diminucion, y de la supresion de esta evacuacion, las quales quedan suficientemente explicadas en muchos de los paragrafos antecedentes, y en particular en los Capitulos I. y VI.

Estos son los daños que pueden sobrevenir à las mugeres: veamos à los que se exponen los hombres.

§. 111. Los hombres se exponen à los mismos peligros que las mugeres; tienen el pecho cubierto quando están acostados, ò en bata, pero quando salen llevan los vestidos desabotonados lo largo del pecho, lo que dexa à esta parte delicada expuesta

à las impresiones del ayre, y es causa de reumatismos, y pleuresías. Para precaver las conseqüencias de esta imprudencia, que son mas ò menos molestas segun el temperamento, el rigor del frio, y el tiempo que se está expuesto à él, es menester haber estado habituado à esto desde la infancia, ò abotonarse lo que corresponde al pecho, ò cubrir esta parte por debaxo de la camisa con una tela de hilo y algodon, con franela, &c; pero este ultimo medio aun no es seguro, porque el cuerpo estará siempre expuesto à padecer de la diferencia de temperie, que es muy grande durante el Invierno, entre el ayre de los quartos, y el de la parte de afuera.

Peligros del tocado.

§. 112. Las solteras y mugeres jo-

jovenes que no son del baxo Pueblo, comunmente tienen la costumbre de peynarse en rizo; esto por lo regular es causa de que se suprima la transpiracion de la cabeza. La coordinacion simetrica, y el rizo de sus cabellos, embetunados con mucho polvo y pomada, el pelo de la parte posterior de la cabeza levantado y doblado dos ò tres veces; excita un gran calor à la cabeza, y este betun, tapando los poros de la piel, ocasiona picazon, afluxo de los humores, y granos; y lo que aun hace este uso mas nocivo à las mugeres, es que para mantener mas tiempo la compostura del rizo, y por escusarse el dolor que causa necesariamente el quitar este betun, le dexan muchos dias, se calienta, se fermenta, exhala un olor fetido, y contrae una accidez caustica. Luego que se quita de la cabeza esta especie de emplas-

to, se abren todos los poros; la transpiracion, excitada con el frote del peyne, se restablece con tanta mas abundancia, quanto los vasos que antes estaban comprimidos oponen menos resistencia à los fluidos; entonces el menor frio puede hacer impresion, y causar fluxiones, catarros, dolor de dientes, &c. Es pues conveniente, para que la transpiracion sea mas regular, y para evitar los demás males de que se ha hablado, no cubrir la cabeza de tanto polvo y pomada, ò à lo menos no dexar por mucho tiempo la misma, y peynarse à menudo ligeramente.

Los hombres, particularmente los jovenes que gustan de traer pelo proprio, se rizan y cubren la cabeza de polvo y pomada, como las mugeres de quienes se acaba de hablar; los que no se peynan à menudo, están expuestos à los mismos inconvenien-

mientes, y son incomodados con mas frequencia, porque tienen mas motivo para acalorarse, y para que les sude la cabeza.

Peligros de tener puestos los vestidos mojados.

§. 113. El Pueblo de las Ciudades, los Labradores, y los viajantes que llegan à mojarse por la lluvia, ò por otro accidente, están expuestos à los malos efectos que produce el enfriarse, y el suprimirse la transpiracion, si se mantienen con los vestidos mojados; principalmente si entonces están sudando. Si el Sol los seca pronto, ò si con el movimiento mantienen el sudor, no hay tanto que temer; pero si se están con los vestidos empapados, y llegan à enfriarse, se detendrá la transpiracion, de lo que se seguirán

catarros, fluxiones, dolores de costado, ò reumatismos; y asi, es necesario en tales circunstancias mudar de vestido, ò secarse prontamente al Sol, ò à una gran lumbre, cerca de la qual convendrá frotarse con paños secos y calientes, y tomar alguna bebida caliente, ò un poco de vino: quando solo se ha mojado y enfriado una parte del cuerpo, es menester tambien usar de las mimas precaucio-nes.

CAPITULO VII.

DE LA VIGILIA, Y DEL SUEÑO.

Peligros de las vigilias demasiado largas: y del sueño excesivo.

§. 114. Tan dificultoso le es al hombre detenerse en la accion quando executa alguna cosa que le agrada, como el moderar sus pasiones; en-

entonces no conoce el justo medio, no oye las horas, ni atiende à sus necesidades. Si la aplicacion del espiritu, ò la disipacion, no basta para tenerle desvelado, se sirve de los violentos movimientos del cuerpo, y de otros medios: estas vigilias serán largas ú demasiado repetidas relativamente al que las pasa, se hará una disipacion y una gran pérdida de espiritus animales que no se reemplazarán; la materia de la transpiracion, y la de otras muchas secreciones, se consumirá sin renovarse, no se hará la nutricion, los fluidos se espesarán por la disipacion de la parte mas tenue; las fibras perderán su elasticidad y su aptitud al movimiento, por la tension y accion demasiado larga; si la vigilia continúa, faltará el fluido nerveo; y todas las acciones que de él dependen, como la circulacion, la

la transpiracion, &c, no se harán, ò solo se harán imperfectamente; de lo que resultará una general consumpcion de todos los fluidos. Todos estos daños pueden evitarse concediendo à la naturáleza el descanso que necesite; y en caso que sea preciso velar, se precaverán, ú disminuirán los peligrosos efectos de la vigilia, tomando de quando en quando algun alimento ligero, y bebidas diluentes y frescas.

§. 115. El sueño es necesario para reparar las fuerzas consumidas por el trabajo y la vigilia, para dar tiempo à la preparacion del fluido nerveo, que sirve para todas las funciones del cuerpo y las operaciones del alma, y hacer que se olviden por algun rato los placeres y las penas en que el espiritu no podria estar ocupado largo tiempo, sin que padeciese igualmente que el cuer-

cuerpo: pero el sueño que produce tantos buenos efectos quando es moderado, es causa de varios males quando es prolongado con exceso; pues entonces la sangre circúla con mas lentitud; los sentidos, tanto internos como externos, se entorpecen; se espesan los humores, y se detienen en ciertas partes; las excreciones se hacen dificilmente; las fibras se afloxan, y pierden la elasticidad que es tan necesaria para la circulacion; la transpiracion se hace imperfectamente, ò falta del todo; lo que debe salir del cuerpo se detiene en él, y adquiere qualidades nocivas; la orina, los excrementos, y la saliva se ponen acres; el cuerpo está pesado, tiene paca aptitud para el movimiento, y se pone mas sensible al frio; las operaciones del espiritu son imperfectas, y se anticipa la vejez. Se puede hacer juicio

cio que no se ha dormido mas de lo necesario, quando despues de levantado se halla el sugeto ligero, con todos los sentidos perspicaces, el cuerpo dispuesto al movimiento, y el espiritu proporcionado para el trabajo.

Peligros de dormir boca arriba, ò boca abaxo.

§. 116. Quando se duerme bien, quando el sueño no es agitado ni penoso, y quando al despertar no se halla el sugeto fatigado, es indiferente que se eche sobre el lado derecho ò izquierdo, boca arriba ò boca abaxo; pero algunas de estas posiciones tienen inconvenientes para ciertas personas.

El echarse boca abajo es peligroso; porque no teniendo el pecho movimiento libre, se fatiga la res-

respiracion , la boca y las narices se hallan tapadas muchas veces, y estando comprimido el vientre , se ponen los intestinos sobre el estomago y el diaphragma, lo que incomoda à la digestion, y à la respiracion. El echarse boca arriba tiene aun mayores inconvenientes; el cerebro comprime al cerebelo, la secrecion y distribucion de los espiritus animales se hace con mas dificultad, y por esto à muchas personas les cuesta trabajo el respirar en esta situacion; tienen pesadilla , poluciones involuntarias, y el incubo de los antiguos. Yo preferiria à estas dos posiciones la de estár de un lado, y principalmente la del lado derecho, si no es que, y aun es lo mejor, se tenga la costumbre de echarse ya de un lado, y ya de otro ; es del caso tener los brazos y las piernas algo dobladas, y la cabeza un poco

co mas levantada que lo restante del cuerpo.

Peligros de dormir en quartos muy calientes: ò en dormitorios exactamente cerrados.

§. 117. No me parece necesario repetir aqui lo que queda dicho en varios paragrafos, acerca de los peligros ù de los efectos que produce un ayre muy caliente, basta añadir, que quando es excesivo el calor del ayre que se respira mientras se duerme, el chilo no se prepara como es menester, las secreciones son muy imperfectas, y sobrévienen sudores considerables que debilitan y consumen, se tienen sueños que inquietan, agitacion que fatiga, y se padecen males de cabeza, y vertigos. Las personas sanguineas, ò pletoricas, las biliosas y so-

fogosas, las debiles, las asmaticas, y todas las que padecen alguna dificultad de respirar habitual ò periodica, males de cabeza, &c, deben evitar el dormir en quartos muy calientes ò chicos, y en donde el ayre no se renueve.

Es muy saludable dormir en quartos en donde no se enciende ni se tiene lumbre, con tal que estén secos, y sean medianamente grandes. Aun hay otro peligro en dormir en parages muy calientes, y es el de acatarrarse con mucha facilidad; bien se dexa conocer que quando los pulmones y todo el cuerpo han estado siete, ocho, ò nueve horas en un ayre muy caliente, el de la parte de afuera debe necesariamente hacer una fuerte impresion, la que es tanto mas molesta quanto es mayor.

§. 118. Ya se ha manifestad, lo per-

perjudicial que es el estar mucho tiempo en un lugar donde no se renueva el ayre, y que se halla tan caliente, y cargado de exhalaciones, ù de la transpiracion pulmonaria y cutanea de muchas personas, que llega à ser insuficiente para la respiracion, y nocivo por su estado de corrupcion; no solamente estas mismas causas producen la corrupcion del ayre de los dormitorios en donde duermen muchas personas, sino que aun son mas activas: 1. Porque el temor del frio de la noche obliga à tener cerrados los dormitorios con la mayor exactitud que es posible: 2. Porque durante las siete ù ocho horas de la noche no se abren las puertas, lo que no sucede de dia casi nunca durante el mismo espacio de tiempo. 3. Finalmente, porque la orina se corrompe è infecta tanto mas el ayre, quanto es

en mayor cantidad, y quanto es mas el calor del quarto. Conviene pues, que no haya muchas personas en cada dormitorio, que éstos tengan los techos muy altos ; el no cerrarlos hasta el instante en que se van à acostar los que han de dormir en ellos; el abrirlos muy temprano, y el que tengan aberturas por donde éntre el ayre de la parte de afuera, quando es templado. Estas aberturas para la comunicacion y renovacion del ayre, deben estar hechas de modo que terminen en el techo, à fin de que las exhalaciones, y el ayre caliente, que ocupan la parte mas alta de los quartos, salgan con mas facilidad, y el ayre nuevo que entra, teniendo tiempo de corregirse y templarse atravesando por alguna pieza, no pueda ofender à los que toque, y le respiren.

En los parages pantanosos en donde el ayre es enfermo, no se pueden emplear las precauciones que se acaban de aconsejar; y asi, en semejantes lugares no deben dormir muchas personas en un mismo quarto, ò es necesario que tenga comunicacion con un volumen de ayre considerable, seco y encerrado, que pueda corregir y renovar el de los dormitorios.

Peligros de arroparse mucho en la cama, ù de no arroparse lo necesario.

§. 119. No hay menos peligro en arroparse mucho por la noche quando se está en la cama, que en no arroparse bastante; algunas personas que están en la falsa idea de que los sudores contribuyen mucho à la salud, hacen por sudar de noche,

ar-

arropandose muchisimo: ya queda expuesto en algunos articulos los peligros de los sudores muy freqüentes y muy abundantes.

No es menos perjudicial el exceso contrario, esto es, no arroparse bastante, pues estando relaxada la circulacion durante el sueño, y hallandose el cuerpo sin movimiento, è impasible, el calor del cuerpo es menos fuerte que quando se vela; además de esto, de noche hace mas frio que de dia, y lo que cubre retiene menos el calor, porque no ajusta al cuerpo como los vestidos que se traen quando se está fuera de la cama; sobre este asunto se deben seguir las mismas reglas que para vestirse de dia, abrigarse segun la temperie que tiene el ayre del quarto en donde se duerme, atendiendo cada uno à su constitucion, y à su costumbre: se habrán evitado los ex-

excesos, si no se ha sudado, ni sentido frio.

Quando se está en la cama sin dormir, es menester arroparse algo mas que quando se duerme; porque se siente frio con los movimientos que se hacen, y es bien dificil el no moverse.

Peligros de dormir desarropado: y de dormir en despoblado.

§. 120. Es bastante comun en las gentes jovenes de ambos sexos, y aun en personas de mas edad, el desarroparse quando duermen, sea con conocimiento en tiempo de grandes calores, ò sin advertirlo moviendose en la cama; la experiencia manifiesta que aun quando el ayre es caliente, es tanto mas nocivo el dormir desarropado, quando el sugeto es debil, delicado, sensible à las impre-

presiones del ayre, y el lugar es frio ò humedo; raro es el que despues de esto no tiene un catarro, fluxion de pecho, dolores vagos, ò reumatismos agudos, ò chronicos. Los que cuidan de sugetos jovenes, deben emplear las precauciones necesarias para preservarlos de estos peligros.

§. 121. Se sabe quan dañoso es el pasar la noche en despoblado por las enfermedades tan freqüentes, y las mas veces funestas, que acometen à los que han tenido esta imprudencia, particularmente en ciertas estaciones.

Estas enfermedades casi siempre son efecto del mal ayre en los parages en donde hay cerca balsas ò pantános, cuyas aguas despiden exhalaciones corrompidas; de la cantidad y calidad de los vapores levantados por el Sol, que buelven à caer por

la noche; ò efecto del frio, que sin ser excesivo causa, no obstante, todas las conseqüencias de la supresion de la transpiracion, por la grande diferencia que se advierte entre la temperie del dia y la de la noche; por todo se pueden temer los mismos efectos, en donde subsisten las mismas causas. Siendo mas lenta la circulacion mientras se duerme, y estando el cuerpo sin movimiento, el calor es menos activo, y siendo entonces la absorcion mucho mayor que la transpiracion, nos acomete el frio con mas ventaja, las exhalaciones entran por todos los poros de la piel, y no son expelidas ni corregidas por las fuerzas vitales; los humores se expesan, se ponen viscosos y acres; el fluido nerveo, los nervios que le distribuyen, y el principio del calor natural padecen principalmente.

Pe-

Peligros del sueño inquieto y agitado.

§. 122. El sueño no puede producir los buenos efectos que esperamos de él, si no es tranquilo, si hay alguna causa, sea la que fuere, que haga una impresion desagradable en el cuerpo, ò en el espiritu, y de la qual resulten movimientos fatigosos del cuerpo, inquietud, una aplicacion muy vehemente del espiritu, ò una sensacion molesta.

Hay muchas y diferentes causas que pueden impedir el sueño, turbarle, y hacerle inquieto y agitado; las mas comunes son el cenar cosas dificiles de digerir, cargar demasiado el estomago en esta ultima comida, aun quando sea de cosas ligeras y de facil digestion; beber vino, y licores, ò tomar café, con especialidad quando no se es-

está acostumbrado à esto, y aunque se esté, quando se usa en mucha cantidad; el continuar el trabajo del espiritu, y estar muy preocupado ò agitado de alguna pasion hasta el instante de irse acostar; y despues de acostado el pensar en cosas que hacen una fuerte impresion agradable, ù desagradable, ò que piden aplicacion, como proyectos de fortuna, direccion de negocios, &c. La agitacion del cuerpo que ha precedido inmediatamente antes de acostarse, ocasiona tambien la vigilia, ò el sueño agitado è interrumpido. No hay necesidad de exponer lo que conviene hacer para precaver los peligros de que aqui se trata, bien se conoce que para esto basta evitar lo que los produce: este es el medio mas seguro, y el mejor, los demás solo son remedios paliativos, momentaneos, y mas ò me-

menos nocivos à la salud.

Peligros de acostarse las personas sanas con las que están enfermas, en una misma cama.

§. 123. Comunmente se sabe que no deben acostarse las personas sanas con las que padecen enfermedades que se comunican, pero no se cree que las enfermedades que pueden comunicarse sean tantas como son efectivamente.

No haré aqui la numeracion, pues esto seria obviar solamente la mitad de los inconvenientes: 1. Porque es necesario conocer y distinguir estas enfermedades, lo que no siempre es facil à todos: 2. Porque las mas veces no se advertiria que la enfermedad es de las que podrian comunicarse, hasta despues que ya estubiese hecho el daño: y asi, se de-

debe observar por regla general, el no acostarse jamás, ni hacer que se acuesten otros estando sanos, con los que tengan el menor simptoma de qualquiera enfermedad: en este asunto solo hay la seguridad de lo peligroso, y el demasiado cuidado no tiene ningun inconveniente.

CAPITULO VIII.

DE LAS POSICIONES, DEL trabajo y exercicio del cuerpo y del espiritu: y de la innaccion de uno y otro.

Peligros de estar mucho tiempo de pie: y de la vida sedentaria.

§. 124. LAS personas que están casi siempre de pie, como sucede à muchos Artesanos, y Mercaderes, à los que andan al

al lado de los Grandes, à los Soldados, &c, están expuestas à muchas incomodidades, y enfermedades que vienen de estar en una posicion derecha, pues la sangre y los humores baxan à las partes inferiores, se acumulan en ellas, y con dificultad buelven à subir; y asi, los que tienen que estar de pie la mayor parte del tiempo, están sugetos à padecer varias hinchazones y ulceras en las piernas, almorranas, dolores en la nuca, en los riñones, y en las pantorrillas; debilidad en las articulaciones, dolores nephriticos, y hernias; à orinar sangre, à sentir una tirantez ò sensacion desagradable, que se estiende al hueco del estomago, desmayos, y labsitud general, producida por la accion continuada de los musculos que tienen al sugeto en esta postura: las mugeres estàn sugetas à los descensos del ute-

utero, y de la vagina, à las reglas inmoderadas y à los malos partos.

Se precaverá parte de estas incomodidades tomando esta costumbre desde la infancia, y no interrumpiendola; aprovechando los instantes en que no hay necesidad de estár de pie, para tenderse, ò sentarse lo mas orizontalmente que sea posible.

§. 125. Como en la vida sedentaria se está la mayor parte del tiempo sentado y con quietud, no se ayuda à la naturaleza como es menester ayudarla en muchas de sus funciones, con el movimiento de diferentes partes del cuerpo, y en particular con el de los musculos, los quales por esta innaccion pierden tambien la aptitud para sus usos, se entorpecen, y se relaxan; la circulacion se hace con mas lentitud; las secreciones y excreciones son menos

nos abundantes, y menos perfectas; los humores no se depuran bastante; el cuerpo se halla cargado con la gordura que se adquiere quando se empieza à tener la vida sedentaria, pues no se hace la pérdida ù dispendio que corresponde à lo que se adquiere; de esto se sigue con el tiempo, el acumularse y estancarse los humores, lo que ocasiona las enfermedades de la piel, el escorbuto, la corrupcion de la sangre, las obstrucciones del higado, del bazo, del vientre, &c.

Para precaverse de las molestas conseqüencias de semejante vida, es necesario interrumpir las ocupaciones despues de algunas horas, y andar aunque no sea mas que paseandose en una sala; destinar ciertos dias à hacer mucho exercicio, emplear las horas desocupadas en agitar el cuerpo de qualquiera mo-

do que sea, v. g. saltando, danzando, jugando al bolante, &c, las friegas suplen muy bien al exercicio: de quando en quando conviene usar de bebidas diluentes, y de purgas suaves para impedir que se acumulen los humores, y causen obstrucciones.

Peligros de la posicion corbada: y con especialidad para las personas de estatura alta.

§. 126. Quando se está sentado, casi siempre se halla el cuerpo corbado en muchas partes; además de la corvadura que se hace en las ingles, hay otras, segun en lo que el sugeto está ocupado, debaxo del pecho, en el cuello, y en las corbas, que tienen efectos nocivos quando se está mucho tiempo en la misma posicion; porque en todas

das las corvaduras hay vasos y nervios comprimidos, lo que disminuye ò acaso detiene la circulacion, y produce el entorpecimiento de las partes que están debaxo de la corvadura : esta situacion é innaccion del cuerpo, son causa de la corvadura del dorso; la espina se dobla, ya à la derecha, ò à la izquierda, segun la posicion que se tiene. Quando por estar escribiendo, leyendo, ò exerciendo algun arte, se halla el cuerpo corvado por debaxo del pecho, el estomago y todas las partes contenidas en el vientre están comprimidas, las costillas no tienen su movimiento enteramente libre, ni se dilatan bien los pulmones.

Quando se tiene la cabeza inclinada mucho tiempo, como sucede à los sugetos de letras, Escritores, &c, y particularmente à los que son cortos de vista o la tienen

can-

cansada, la sangre y los demás humores no descienden con libertad, se acumulan en ella, cargan el cerebro, van à la parte anterior de la cabeza, hinchan y ponen colorados los ojos, causan dolores de cabeza, aturdimientos que corresponden à la frente, y se siente pesadez en esta parte. Muchos de estos daños se pueden evitar sentandose en sillas que tengan el asiento alto, y teniendo delante una mesa, ò un atril bastante altos, para que no haya necesidad de baxar la cabeza, ù de corbar el cuerpo para leer, ò escribir: tambien se pueden hacer los bastidores, telares, ù otras maquinas, bastante altas para poder trabajar en ellas estando de pie, ò à lo menos se debe, si se está sentado regularmente, tener las piernas estendidas, y el cuerpo derecho.

§. 127. Las personas de una esta-

tatura muy alta, están mas expuestas que las demás à los peligros de que se acaba de hablar. Quando un sugeto muy alto, delgado, y delicado, tiene una vida sedentaria y poco ocupada, ò si aquello en que se exercita con mas freqüencia le tiene en una posicion corvada, ya sea adelante, ya à un lado, ò à otro, insensiblemente, y con especialidad si es joven, tomará la espina del dorso la figura de la corvadura que acostumbra tener; los cartilagos y los huesos están muy apretados del lado à que se inclinan, y adquieren mayor volumen en el lado opuesto, en donde se hallan con mucha comodidad.

Además de que por esta posicion llega à ponerse deforme la estatura, se fatiga la respiracion, y segun el lado à donde se está inclinado, se comprimen tambien el estomago, el higado, ò el bazo.

Yo he visto muchos Estudiantes, que teniendo precision de estár corvados para escribir encima de la rodilla en las Aulas públicas, han sido muy incomodados de la compresion, que esta posicion violenta y repetida, habia causado en la parte inferior del pecho, y en las entrañas contenidas en el epigastrio, particularmente aquellos que por su cortedad de vista habian estado mas expuestos à estos inconvenientes, à los quales se habian seguido diferentes males de pecho y vientre. Los mejores remedios propuestos à los que habian consultado sobre estas incomodidades, sin haberles hablado de la posicion violènta que las habia precedido, fueron muy inutiles à unos, y parecia haber aumentado los males à otros; solo à fuerza de preguntar è inquirir, he podido descubrir la causa en esta posicion vio-

len-

lenta, la qual habiendola dexado, despues se han curado los enfermos, unos solo con esto, otros con los mismos remedios, cuyo buen efecto habia sido impedido antes con la continuacion de la posicion.

Las personas muy altas deben pues, tener mas cuidado que las demás de estár derechas, y si están debiles es menester que se apoyen algo de un lado ù de otro, pero sin corvarse, y que traygan cotillas con ballenas fuertes à lo largo del dorso; los vestidos un poco ajustados son tambien muy utiles para impedir que se corve la espina, y para sostenerla.

Peligros del trabajo ò exercicio excesivo.

§. 128. El trabajo ò exercicio, en el qual el cuerpo es por mucho

tiempo y fuertemente agitado, acelera el curso de la sangre, la empuja en los lugares que no la están destinados, hace que se rompan los vasos, y aumenta mucho el calor; la parte mas fluida de los liquidos se disipa, lo qual causa la espesura y el estado inflamatorio de los humores, reseca mucho los sólidos; la bilis, llegando à ponerse acre è irritante, produce los efectos de los venenos; de esto sobrevienen las calenturas ardientes, las pleuresías, fluxiones de pecho, hemorragias, calenturas lentas, nerviosas, y las enfermedades biliosas; finalmente, la pérdida considerable que se hace del fluido nerveo, ocasiona la consumpcion. Para precaver estos males es menester no exceder en el trabajo ò exercicio, lo que no siempre es posible, porque suelen pedirlo las circunstancias, y quando son preci-

sos estos excesos, conviene usar de bebidas frescas y diluentes, para impedir los efectos del gran trabajo, ò moderar las conseqüencias de su accion; para esto se usará del suero, de la leche, de la manteca, del agua echando en ella vinagre, zumo de agraz, ù de limon.

Tambien es del caso inmediatamente despues de estos excesos, procurar un descanso perfecto, acostarse, y tomar alimento de facil digestion, y en pequeña cantidad.

Peligros de correr.

§. 129. El correr à pie largo trecho, y con mucha violencia, acelera la circulacion de la sangre, la enciende mucho, y hace sudar, lo que priva à la sangre de la serosidad que la es necesaria y la espesa, los musculos, que casi todos

están en accion durante la carrera, comprimen todos los vasos, y disipan mucho del fluido nerveo; la cara y todo el cuerpo se pone colorado, la sangre se detiene en la cabeza, en los pulmones, y en el bazo; se respira con dificultad, de lo que sobreviene el escupir sangre, la asma, las pleuresías, las fluxiones de pecho, las inflamaciones, el echar sangre por las narices, y muchas veces las hernias.

Para precaver parte de estos males los que tienen necesidad de correr, deben afloxar en su carrera, pararse, y tambien descansar de quando en quando, ellos bolverán aganar estos instantes con la conservacion de sus fuerzas; les será util ponerse un cinto ancho en la parte inferior del vientre, y apretarsele un poco; conviene que se sangren al principio de los grandes calores, y luego que ten-

gan

gan algunos de los sintomas de plenitud referidos en los peligros de la mucha abundancia de sangre. Las personas sugetas à las enfermedades que se acaban de nombrar, ò que las han padecido alguna vez, deben escusar el correr.

Peligros de hablar ò leer en voz alta.

§. 130. El hablar ò leer, se hace por medio del ayre que alternativamente es recibido y echado fuera del pecho. Quanto mas se habla ò se lee en voz alta y con velocidad, mas rápidos y precipitados son los movimientos de los pulmones; entonces la sangre vá à ellos en mayor cantidad, y siendo fuertemente agitada, y batida por la inspiracion y expiracion que se suceden con celeridad, se calienta, y se rarifica en esta entraña; la circulacion se ace-

lera en ella, y tambien en todo el cuerpo, de modo que sobreviene el sudor, la cara se pone colorada, y se pueden temer las inflamaciones de la garganta, del pecho, &c, con expecialidad si el pecho está delicado, ò si se ha padecido en él alguna enfermedad. Para precaver estos males, es preciso cesar de hablar ò leer, luego que se empieze à estár acalorado: tampoco se debe hacer inmediatamente despues de comer, particularmente si se ha comido mucho, ni estando al frio, ò en donde corra el ayre: en quanto à las personas que tienen el pecho delicado, que han echado sangre por la boca, que han tenido dolores de costado, ò algunas otras enfermedades de pecho, harán bien en no hablar ni leer, sino à media voz, y muy poco tiempo de seguido, y con las precauciones que quedan advertidas.

Pe

Peligros del exercicio à caballo: y de la caza.

§. 131. El exercicio à caballo, que es uno de los mejores medios de conservar la salud, y el remedio cierto de muchas enfermedades, quando se usa à menudo y con moderacion, es peligroso quando se está mucho tiempo de seguido à caballo, quando se corre mucho à galope, quando se vá à trote, ò el sugeto es sacudido con violencia, y quando se vá contra el viento. Además de las enfermedades inflamatorias que son el efecto del movimiento violento, y del extremo calor que producen todos los exercicios que agitan, quando llegan à ser excesivos, los que montan à caballo, y se hallan en las circunstancias que quedan indicadas arriba como nocivas, es-

están sujetos à que se les detenga el vientre, à las almorranas, à la fistula del ano, à las ulceras del perineo, à los ardores y dolores de los riñones y de la vegiga, à la ceatica, à la hinchazon de las piernas, à las varices en los muslos y las piernas, à la gota, y à un fluxo de semen involuntario.

§ 132. La caza, este recreo que tomado con moderacion sería uno de los exercicios mas saludables, porque hace respirar un buen ayre, y que se muevan todas las partes internas y externas del cuerpo; que esparce y alegra, porque excita el apetito, procura un sueño tranquilo, y repara las fuerzas; la caza, buelvo à decir, debe ponerse en el numero de los exercicios mas peligrosos, pues aunque se tome por diversion, rara vez se guarda moderacion en ella; se anda, se corre, yá à pie, yá aca-

ba-

ballo, se grita con violencia y por mucho tiempo, en toda estacion, y à todas horas: siendo todo con exceso en la caza, no debe extrañarse que se hallen insultados de mil accidentes y males, los que se abandonan sin consideracion à este exercicio, y asi se vé que los cazadores padecen con freqüencia enfermedados inflamatorias, la tisis, los reumatismos, y el echar sangre por la boca, están flacos y secos, porque los consume el movimiento violento, el sudor, la accion de las pasiones, y del Sol.

Peligros del bayle.

§. 133. El bayle, hablo de aquel en que se salta, es muy util à la salud, porque con él se mueven todas las partes del cuerpo. Este exercicio es el que la naturaleza inspi-

pira à los niños para que se suelten en los movimientos; es una de las expresiones de la alegria : quando le acompaña la musica parece que la alegria se derrama en todos los semblantes, se acelera la circulacion, cada uno siente que se aumentan sus fuerzas, y que sin querer está en movimiento. Todos los dias se vé que este exercicio es muy saludable à la juventud, à las mugeres jovenes las hace hacer mas de aquello de que se creían capaces ; pero no obstante se debe tener cuidado de no abandonarse à esta diversion, pues los que la usan con exceso se exponen à todas las enfermedades inflamatorias, al desfallecimiento, y por falta de prudencia, pues es raro el que la tiene en semejante ocasion, à todos los males que causa la transpiracion detenida.

Peligros de saltar de alto à baxo: y de los balancéos.

§. 134. Quando se salta de un lugar muy alto à otro que está baxo, la sacudida que experimenta todo el cuerpo, la commocion del cerebro, de los pulmones, y de todas las entrañas, pero principalmente de las partes que forman especies de sacos, y que se hallan llenas, pueden tener conseqüencias muy funestas, que se manifiestan algunas veces en el mismo instante, y con mas freqüencia se vé que ocasionan enfermedades de las quales se ignora la causa, porque aparecen à cierto tiempo mas ò menos largo, despues de haber cometido estas imprudencias. Los saltos son tambien causa ocasional de contusiones, de relaxaciones forzadas, de hernias,

de

de roturas en los ligamentos, en los vasos, y en las cavidades.

§. 135. Comprehendo baxo el nombre de balancéos, dos juegos diferentes; y asi, hablaré de los peligros de cada uno en particular. El uno consiste en sentarse en el medio de una cuerda que casi toca al suelo, cuyos dos extremos están atados à una grande altura, y à cierta distancia uno de otro, y por diferentes medios se comunica bastante movimiento à la persona que está sentada en la cuerda, con lo que se la hace hacer un medio circulo en el ayre, subiendo y baxando alternativamente, y con una celeridad extraordinaria: durante este exercicio, la sangre se acelera en su movimiento, y èste tambien se turba è invierte muchisimas veces, por el miedo de caer, por el gran cuidado con que se está, y los esfuerzos que

que se hacen para asegurarse bien; la sangre es empujada al cerebro con rapidéz y en mucha cantidad, lo que puede causar vertigos, aturdimientos, y ocasionar una caída afloxandose de pronto: durante el balancéo se respira con mucha dificultad, la circulacion se detiene, la sangre se estanca en los pulmones, y dilata y estiende los pequeños vasos, de esto se sigue la tos, la rotura de los vasos sanguineos, y las enfermedades inflamatorias.

§. 136. La segunda especie de balancéo se hace poniendose dos personas en los dos extremos de un madero largo y grueso, que solo se halla apoyado sobre un punto ácia su parte media, en donde está movible; destruyendo por algun medio el equilibrio que los sostiene en una igual distancia de la tierra, el uno baxa al tiempo que el otro sube: si

so-

solo se hiciese este equilibrio, no seria peligroso el juego, pero las mas veces se hace de modo que el extremo del madero que baxa, dà contra el suelo, y causa una sacudida violenta que es muy peligrosa, y ocasiona funestos accidentes, como son la commocion de la espina, la del cerebro, de los pulmones, del bazo, y de todas las partes que están como colgadas ò pendientes; y algunas veces las fracturas, y luxaciones de las piernas y de los pies, por hallarse estas partes debajo del madero quando choca en tierra, ò las ocasiona la caída de los jugadores.

Peligros de cantar, y gritar.

§. 137. El cantar, ò gritar muy recio, y por mucho tiempo, puede ser muy peligroso; un volumen de ay-

ayre considerable respirado de una vez; su rarefaccion repentina; su frialdad en ciertos tiempos, sus efectos mientras está comprimido en el pecho, porque no se le dexa salir sino poco à poco; las inspiraciones que tan pronto se hacen con mucha freqüencia, como muy despacio; los esfuerzos para formar sones graves, ò agudos; la agitacion que causa en la sangre y el fluido nerveo; y lo violento del sentido y la expresion de las pasiones, son otras tantas causas de la tos, del catarro, de arrojar sangre por la boca, y de las hernias.

Peligros de nadar.

§. 138. Los grandes calores del Estío, un naufragio, el deseo de socorrer à una persona que cayó en el agua, ù de sacar alguna cosa util, y otros muchos motivos, obligan

gan à arrojarse à nadar. Muchas cosas hay que temer al echarse al agua, y mientras se nada, cuyo efecto es casi siempre funesto: de tal modo puede comprimir la frialdad del agua al tiempo de precipitarse en ella, que se intercepte la circulacion; y puede ser empujada la sangre de lo exterior del cuerpo à las partes internas en tal cantidad, y con tanta violencia, que dilate y fuerce los vasos, lo que puede causar aneurismas, y aun la rotura de los vasos: tambien pueden ofenderse los nervios, entrar en convulsion, ò causar calambres en los musculos que sirven para nadar. Algunas veces el miedo hace que se ofusque la razon; los brazos ò las piernas fatigados por una grande agitacion, no pueden obedecer; el efecto de todos estos accidentes, y de otros muchos, es imposibilitar el nadar, esto es, el ha-

hacer todo lo que es necesario para sostenerse encima del agua, y en el lugar en donde se quiere, y las conseqüencias casi necesarias son el irse à fondo, ò precipitarse en las corrientes, en los atolladeros, ù debaxo de las puentes, en donde se pierde la vida. Es peligroso el bañarse antes que se haya hecho la digestion, y quando hay sintomas de plenitud, ù de la rarefaccion de la sangre.

Peligros de cesar de pronto en una vida en que se hace mucho exercicio.

§. 139. La accion muscular que acompaña el movimiento y el exercicio del cuerpo, mantiene la aptitud para el movimiento, la circulacion de la sangre, y del fluido nerveo, el calor, las secreciones y

excreciones, la depuracion, y la nutricion, en un grado que constituye el estado de salud. Quanto mayor ès el movimiento, sin ser excesivo, mas considerables son, esta aptitud, esta circulacion, este calor, algunas secreciones y excreciones, como la transpiracion sensible è insensible, y mas robusta es la salud; pero tambien es mas nociva la mutacion que produce en todas estas cosas la cesacion repentina del movimiento, pues bien pronto acarrea todos los peligrosos efectos de la vida sedentaria, como son la relaxacion de los sólidos, la inaptitnd para sus funciones, la debilidad de la circulacion, la qual ès causa de la espesura de los humores, de que estos no se depuren bien, de que las secreciones y excreciones sean menos abundantes, y de que el cuerpo se halle cargado con la grande canti-

dad de humores buenos y malos, y de lo que debiera haber sido evacuado; finalmente, el sugeto à quien le sucede, llega à ser victima de infinitos males, si no es que renovando el exercicio, éste restablezca las funciones à su pimer estado, ò que la naturaleza tome otros medios para suplir al defecto de las secreciones y excreciones: *Veanse los peligros de la vida sedentaria, y los de mudar las costumbres.*

Quando es preciso mudar una vida muy activa en otra sedentaria, es menester hacerlo por grados insensibles, suplir à un exercicio con otro que se vaya dexando poco à poco, para acostumbrar el cuerpo à no hacer mas que aquel que se podrá hacer despues. Si no son practicables estos medios, se remediará en parte à los males que causará la inaccion, ò el defecto de movimien-

to, con una sangria, en caso que haya plenitud; con purgas, si llegan à acumularse humores de mala calidad; con las bebidas diluentes, aperitivas è incisivas, luego que los humores estén espesos, y demasiado torpes en sus circulaciones, secrecciones, y excreciones: se debe usar de las friegas, con especialidad, pues raro será el que no pueda servirse de ellas.

Peligros de tocar instrumentos de viento.

§. 140. El tocar los instrumentos de viento, es peligrosisimo à las personas delicadas, à las que tienen el pecho debil, y con poca capacidad, à las que no respiran con libertad, y con freqüencia tienen catarros, tos, ronquera, y dolores de espaldas. Las grandes inspiraciones que tienen ne-

ce-

cesidad de hacer los que tocan estos instrumentos, la accion que exerce sobre los pulmones el ayre, al que el calor interior rarifica en ellos de repente; los esfuerzos y la opresion necesarias para empujar el ayre con rapidez en el instrumento, hasta que no haya quedado nada en el pecho; la violencia con que de nuevo buelve à entrar en él el ayre; la congestion, y la estagnacion de la sangre en los pulmones, ocasionadas por el largo tiempo que dura la expiracion, y probadas con la rubicundez de la cara; pueden ocasionar la ronquera, la tos, las inflamaciones, las roturas de los vasos, y los dolores del pecho, la tisis, las hernias, la diminucion, y aún la detencion de la circulacion en el pecho.

Solo à las personas muy robustas, que gozan de buena salud, y que tienen el pecho sano, se puede per-

mitir que toquen instrumentos en que es menester soplar; y es necesario que se habituen à ello por grados, y que no toquen jamás muchas horas de seguido, con especialidad inmediatamente despues de haber comido ò bebido demasiado; y luego que adviertan alguna indisposicion, deben suspenderlo por algun tiempo, ù dexarlo enteramente: la tos, los dolores de pecho, ò algo de sangre en los esputos, serán suficientes avisos para los prudentes.

Peligros de la grande aplicacion: y con especialidad inmediatamente despues de comer.

§. 141. La union del alma con el cuerpo, y la accion de aquella sobre éste, son tales, que en un estudio ò meditacion profunda, la naturaleza dá, digamoslo asi, toda su atencion

cion à lo que pasa en el cerebro; el fluido qualquiera que sea, que es uno de los instrumentos y agentes necesarios de las operaciones del alma, asi como de las del cuerpo, vá al cerebro en abundancia, y una parte de las funciones del cuerpo en las quales se empleaba, se suspenden; y además de esto, se pueden temer las enfermedades del cerebro, los efectos de la espesura, el afluxo de la sangre à la cabeza, y el calor, el dolor, y la inflamacion de las partes que la componen.

Se debe pues evitar las meditaciones profundas y demasiado largas, y los estudios que piden una atencion sostenida por mucho tiempo, particularmente sobre un mismo asunto; es del caso descansar, disiparse de quando en quando, ò à lo menos mudar de asunto en la aplicacion: quando se ha hecho algun tra-

trabajo de cabeza excesivo, conviene disiparse, hacer exercicio, y vivir con regimen.

§. 142. Despues de haber comido, la naturaleza dirige, digamoslo asi, toda su atencion ácia el estomago, y trabaja en la digestion, si entonces se la aparta aplicando el espiritu, dexandose llevar de algun sentimiento, ù de alguna pasion violenta, se turbará la digestion, se hará mal, ò no se hará. Es necesario tener la prudencia de no comer, quando se cree que inmediatamente despues podrá hallarse el sugeto en las circunstancias de que se acaba de hablar.

Peligros de la falta de movimiento y exercicio.

§. 143. Quando no se hace exercicio, ò no se tiene mas movimiento

to que aquel que no se puede escusar, se disminuyen las fuerzas elasticas, tonicas, y musculares, se relaxan los musculos, se entorpecen las articulaciones, y se hacen con dificultad las flexiones de estas partes; se disminuye, ò se pierde del todo la aptitud para el movimiento; y la circulacion de los humores privada de la accion de los musculos, y confiada solo à las fuerzas de la vida, esto es, à la accion del corazon y de los vasos sanguineos, se debilita desde luego en los vasos pequeños mas distantes del corazon, despues en los demás, à proporcion de la distancia à que se hallan del principio del movimiento, y de su fuerza particular, lo qual dá motivo à las congestiones sanguineas y limphaticas, disminuye el calor, los fluidos se espesan, y tienen menos disposicion para las secreciones, las

que

que son poco abundantes y menos perfectas, por la relaxacion de los sólidos, y porque la coccion y depuracion no son suficientes; las excreciones son de tarde en tarde, y en pequeña cantidad, por las mismas razones; estos efectos producen bien pronto la plethora, ò la abundancia nociva de sangre, ú de otros humores buenos, la cachexia, ò el acumularse humores de mala calidad que cargan el cuerpo. Si se reflexiona las enfermedades que trae consigo este estado, se verá, recorriendo todo el cuerpo, que el espiritu se pone torpe, estupido, incapáz de una grande idea, y de un trabajo largo; los sentidos, como la vista, el oído, el tacto, &c, no tienen perspicacia, ni vivacidad, y están debilitados, embotados, y casi abolidos; la respiracion es lenta, hay inapetencia, tarda en hacerse

la

la digestion, y se hace imperfectamente; sobrevienen flatos, colica, detencion del vientre, obstrucciones, hidropesías, atraso en las reglas, el cesar éstas antes de tiempo, la esterilidad, y la impotencia.

CAPITULO IX.

DE LAS SENSACIONES, DE LAS pasiones, de la costumbre, de las antipatías, &c.

§. 144. La accion del espiritu sobre el cuerpo, no está menos demostrada por los efectos que producen las pasiones en la economía animal, que lo está la del cuerpo sobre el espiritu, por los efectos que producen las sensaciones y las enfermedades, en las facultades del entendimiento. Quando una de estas partes de nuestro ser obra con fuer-

fuerza sobre la otra, y quando solo una de las dos sale de su estado natural por estár gravemente enferma, las operaciones de la otra padecen bien pronto. El hombre de talento parece un fatuo quando se halla con una calentura maligna, y aun bastante tiempo despues: el hombre mas tranquilo, el mas pacifico, está furioso en la pleuresía con el delirio de la calentura; aquel que tiene un espiritu de los mas vivos, está estupido, y se halla inferior à una bestia bruta por lo que corresponde al entendimiento y à las sensaciones, durante una calentura lenta nerviosa, y aun despues; las sensaciones vehementes, como son el dolor, y las cosquillas, interrumpen la mayor atencion, y la meditacion mas profunda; los hipocondriacos ò melancolicos, las que padecen de histerico y afectos vaporosos, experimen-

mentan la influencia y el poder del cuerpo sobre el espiritu, y el de éste sobre aquel; en una palabra, se ven debilitarse y fortificarse juntos el espiritu y el cuerpo, salir à un mismo tiempo de su estado natural, obrar uno sobre el otro alternativamente en cada instante; finalmente, ir al mismo paso à la madurez y à la decrepitud. No causará estrañeza el que haya incluido en el numero de los peligros que amenazan la salud del cuerpo, las sensaciones vehementes, y las pasiones, que son estados violentos del espiritu y el cuerpo, que obran necesariamente uno sobre otro, y en particular sobre los nervios, pues por medio del fluido nerveo, ú de los nervios, es por el que se opéran todos los phenomenos que voy à exponer, como efectos de las pasiones, y de las sensaciones.

Peligros de las sensaciones muy vivas: y de las sensaciones medianas continuadas mucho tiempo.

§. 145. No es cosa extraordinaria que las sensaciones muy vivas, ò las impresiones fuertes, hechas de pronto, y sin que se hayan aumentado por grados, produzcan, ya en la estructura de los organos de los sentidos, ò ya en las qualidades que estos deben tener, un desorden que disminuya la delicadeza de las sensaciones, y aun las destruya enteramente. Algunas veces se ha visto privarse el sentido del oído, por un violento estampido de un cañon de artilleria, ù de un trueno, y cegar ù disminuirse la vista con la luz extremamente viva, como la del relampago, y los rayos del

del Sol reberverados por la Luna de un espejo.

Las sensaciones que sin llegar à lo excesivo duran mucho tiempo en un grado suficiente para hacer una impresion de la qual no puede distraerse el alma, deben tambien disminuir la sensibilidad de los organos de los sentidos, y por esto los que oyen un ruido continuo, como el de una caída de agua, el de un Molino, ò el de los Caldereros, tienen el oído duro; los que están expuestos à mucha luz, los que trabajan en cuerpos muy blancos, ò muy brillantes, y en piedras preciosas, pierden la vista.

El medio de precaver los accidentes en el primer caso, es disminuir las impresiones que hacen la mucha luz y el mucho ruido, en los organos de los sentidos, interponiendo algun cuerpo que disminuya la sen-

sensacion, ò embarazando que se haga en todo el organo à un tiempo, v. g. cerrando en parte los ojos, y tapandose en parte los oídos; en quanto al segundo caso, si no es preciso aguantar estas sensaciones, se hará bien en huir de ellas, ò à lo menos en apartarse de quando en quando.

Peligros de los olores fuertes.

§. 146. Los principios de los olores son unos corpusculos infinitamente pequeños, de diferentes substancias sólidas, ò fluidas, de los reynos vegetal, animal, y mineral, que se hallan sostenidos en el ayre, y son llevados con él al pecho, al estomago, à la nariz, à la boca, à las cavidades de la cabeza que se comunican con la nariz, y son atraídos à toda la superficie del cuerpo por

los vasos absorventes, de los quales ya se ha hablado. La accion de los olores produce efectos diferentes, segun las partes que tocan, su cantidad, y la disposicion de las personas que están expuestas à ellos; y obran con mucha prontitud sobre los nervios.

Los olores fuertes, particularmente los de ambar y de amizcle, causan dolores de cabeza, nauseas, vomitos, vapores, y afectos histericos; esto solo es parte de los desordenes, ù de los sintomas que se manifiestan de pronto en las personas que tienen, como se dice regularmente, cierta antipatía con los olores.

En quanto à las personas que hacen uso continuo de los olores fuertes, à la verdad no todas experimentan los mismos accidentes que se acaban de referir, pero es menester mirar este abuso de los olores, como

una de las principales causas de lo embotado de los sentidos del olfato y del gusto, de la falta de apetito, de los males de pecho, y de las afecciones nerviosas, tan comunes entre las gentes ricas, y que se transforman baxo todas las apariencias posibles.

Peligros de las cosquillas.

§. 147. Es necesario distinguir en las cosquillas dos tiempos, ù dos grados diferentes. En el primer tiempo, ò primer grado, las cosquillas producen una sensacion agradable, que por su impresion general excita à reir, y à mover desde luego las partes en donde se hacen, y despues todo el cuerpo. Si las cosquillas continúan, la sacudida de los nervios ò la impresion, se acelera mucho; la circulacion aumenta la elas-

ti-

ticidad y la sensibilidad; el fluido nerveo es llevado ya à una parte, ya à otra; ya corre con rapidez, y ya es detenido repentinamente. La circulacion, y el movimiento muscular, se dereglan en todo el cuerpo, el alma, y la razon, no tienen ningun imperio en estos movimientos, toda la maquina se halla en un estado violento, acompañado de dolores, convulsiones, gritos, vomitos, agitacion violenta è involuntaria, evacuacion de la orina, del semen, y algunas veces se sigue la muerte. Las cosquillas agitan tanto mas, quanto el sugeto es mas sensible y delicado, quanto mas irritables son sus fibras, quanto mas se agita el sentido del tacto, quanto mas descuidado se halla quando es sorprehendido, quanto mas se recela, y mas teme las cosquillas.

Peligros del dolor.

§. 148. El dolor es una sensacion desagradable de que son capaces todas las partes del cuerpo, asi internas como externas, en las quales se distribuyen algunas de las fibrillas nerviosas destinadas à las sensaciones, pues los nervios son los instrumentos que trasmiten al cerebro las impresiones hechas sobre el cuerpo. La sensacion, cuyo sitio es el lugar en donde obra la causa del dolor, y la percepcion que en conseqüencia se opéra en el cerebro, son proporcionadas à la cantidad de fibrillas nerviosas ofendidas, à su sensibilidad, y à la fuerza y duracion de la causa del dolor.

Se debe mirar generalmente como causa de dolor, todo lo que produce extension en el nervio, ò qual-

quie-

quiera otra disposicion que le ponga en peligro de romperse, con tal, no obstante, que la impresion que el nervio recibe en este estado, sea trasmitida à la alma: el dolor recibe diferentes nombres segun la especie de sensacion que le acompaña, y asi, se llama tensivo, quando es producido por una sensacion de extension; el dolor gravativo es causado por una sensacion de pesadez; el dolor pulsativo es caracterizado por una extension de los nervios, cuya causa es el movimiento y el afluxo de los fluidos, y corresponde à la pulsacion de las arterias en el tiempo y la fuerza.

Aun se distinguen muchas especies de dolores que es inutil nombrar y caracterizar, porque de qualquiera especie que sea el dolor que se siente, quando es violento, y aunque sea moderado si dura mucho

tiempo; se pueden temer algunos de los efectos siguientes: la agitacion ò movimientos continuos de todo el cuerpo, y principalmente de la parte que padece, las inquietudes, las congojas, los desfallecimientos, la vigilia, la constricion involuntaria ò retraccion de los miembros, su flexion spasmodica, la aceleracion de la circulacion, el calor, la sequedad, la sed, la calentura, las convulsiones, el delirio, el furor, y el eretismo de todo el sistema nervioso, el qual turba todas las funciones del cuerpo: la diminucion del movimiento de los fluidos, el frio, las secreciones disminuidas, viciadas, ù detenidas; las excrecciones impedidas en todo ò en parte, la sensibilidad, la atonía, la pérdida del movimiento, la alteracion mas ò menos fuerte de todas las facultades intelectuales, razon, memoria, è imaginacion.

Aun

Aun produce el dolor un gran numero de phenomenos, segun las partes que ocupa, y la union ò simpatía que tiene la parte que padece con otras partes del cuerpo. Se ha visto perder la vista y el oído por los dolores de dientes, y tambien causar la alferecía; los dolores de oídos, ser seguidos de sordera; los dolores de cabeza violentos y continuos, debilitar las facultades del entendimiento; los dolores de estomago, causar congojas, melancolia, y turvar todas las funciones; los de la matriz, ocasionar en poco tiempo males irreparables; los dolores de gota y de reumatismo, acarrear la vejez mucho antes de tiempo. No acabaria si hubiera de describir los molestos efectos que pueden producir los diferentes grados de dolor de cada parte en las demás; pero los que dexo referidos son suficientes, sin duda, pa-

para persuadir lo peligroso que es el dolor para la salud, y lo mucho que importa el hacerle cesar lo mas pronto que sea posible; y asi, paso à exponer los medios que se deben emplear para conseguirlo.

Mientras dura el dolor es menester no tomar mas alimento que el necesario para mantenerse, y que sea de facil digestion; la bebida debe ser diluente, y calmante; todo lo que irrita puede hacer mucho mal; y asi, se deben evitar las purgas, los vomitivos, y el movimiento; y emplear la sangria, los baños, los fomentos, y los narcoticos: pero no deben usarse estos remedios sin consejo de los Medicos.

Acaso se me objetará, que siendo el dolor enfermedad no debiera haber hecho la exposicion de sus peligros: solo me determiné à hacerla, por la costumbre que hay

de

de no mirarle como enfermedad, ò à lo menos de no curarle como tal, y à fin de que buscando con tiempo los medios para calmarle, no se experimenten las conseqüencias de su duracion.

Peligros de enfurecerse ò encolerizarse.

§. 149. En la colera, el furor, y los enfados, todo el sistema nervioso está en un estado convulsivo, y el fluido que corre en los nervios es empujado con violencia, ya à una parte, y ya à otra; las fibras se embaran, los musculos se contraen, y si cesan en ellos los movimientos voluntarios, se hacen involuntarios, y casi siempre mas violentos que los que podrian hacer en el estado regular; las operaciones del espiritu son, asi como las acciones del cuerpo, inciertas, poco reflexiona-

nadas, y algunas veces independentes de la voluntad ; la rubicundéz y palidéz del rostro, se suceden rapidamente, el pulso ya está magno, ya pequeño, pero siempre freqüente, lo que prueba que la celeridad de la circulacion de la sangre es muy considerable, y que los nervios están en una accion continua y desigual ; este desorden en toda la economía, descompone bien pronto las funciones animales , vitales, y naturales ; la bilis se calienta, se inflama, y es echada fuera de sus vasos ; sobrevienen vomitos, convulsiones, calenturas ardientes è inflamatorias, hemorragias , desmayos, la apoplegía, y la muerte repentina : muchas veces se ha visto renovarse entonces los dolores de piedra, los de gota, las afecciones hipocondriacas, y las histericas ò vaporosas. A los que se hallan en este

te estado, es necesario impedirles que se pongan al ayre frio, que beban cosas cálidas, ardientes, ò muy frias, y que coman. Luego que ha pasado el acceso, es bueno tomar bebidas diluentes, frescas, con nitro, y los accidos. No hay necesidad de advertir que es menester procurar que cese la cólera, el furor, y los enfados, lo mas pronto que sea posible.

Peligros del miedo ò terror.

§. 150. El terror, el miedo, el temor, el susto, y el asombro, estos movimientos inquietos, violentos, y repentinos del alma, ocasionados por los males que se representa nuestra imaginacion, mas que por males efectivos, producen una violenta conmocion en todo el sistema nervioso, cuyo efecto es causar, ya convulsiones en los musculos y es-

tre-

trechura en los vasos, lo que disminuye su diametro, empuja la sangre de los vasos mas pequeños y llena los mayores, con especialidad en lo interior, y ya relaxar los esphinteres, y poner paraliticas ciertas partes: tales son las causas de la palidéz, del frio externo, de la congoja, de los desmayos y sincopes, de las palpitaciones, de la dificultad de respirar, del aborto, de la evaquacion involuntaria de la orina y los excrementos, de la alferecía, del estupor, y de la locura. En estos instantes es menester no comer, ni usar de bebidas muy frias; pero se debe tomar un poco de vino bueno, de algun licor espirituoso, ù otro cordial gustoso; las friegas en las extremidades, y en todo el cuerpo, son utiles para llamar la sangre à la circunferencia; tambien es del caso el andar un poco,

co, disipar ù ocupar el espiritu para evitar que buelvan las mismas ideas, y aun algunas veces hay necesidad de la sangria y la purga, si la impresion ha sido muy violenta.

Peligros de estár enamorado: y de la aprehension.

§. 151. Una persona enamorada, que está continuamente muy ocupada de su objeto, que no puede conseguir el goce, que teme el no poderle lograr, ò el perderle, sin poder ò sin querer distraerse de estos pensamientos, está expuesta à los efectos de la mucha aplicacion del espiritu, de la inquietud, y de la tristeza: el curso del fluido nerveo y el de la sangre, son irregulares, sobrevienen la inapetencia y la vigilia, y bien pronto despues la inaptitud del espiritu y del cuerpo para el

el trabajo, el color pálido, la debilidad, la extenuacion, y la melancolía; algunas veces tambien la manía erotica, y una especie de delirio, en el qual escusa el paciente los medios de conservar la vida, y aun se dá la muerte: el furor y el frenesí, son las conseqüencias de esta peligrosa pasion.

Mas facil es no dexar formar esta pasion, huyendo los objetos desde las primeras impresiones, particularmente quando el sugeto es de un temperamento vivo, y un caracter constante, que de tener los efectos, otros medios, que à la verdad son insuficientes las mas veces, son la distraccion, la grande ocupacion, y el viajar.

§. 152. Las aprehensiones, ya sean grandes, ò ya medianas pero continuadas, tienen peligrosos efectos. En el primer caso, *veanse los efec-*

efectos en el paragrafo del miedo ò terror. En el segundo, del qual hablaré aqui, se padecen freqüentes agitaciones, tristeza, amargura de corazon, turbacion del espiritu, y delirio: poco à poco se pierde el sueño y el apetito; los movimientos vitales y animales, se alteran y se relaxan; las secreciones, las excreciones, la digestion, y todas las operaciones del alma, y las funciones del cuerpo, se hacen mal; en una palabra, hay que temer todas las conseqüencias de la inquietud continua, de la tristeza, del temor ù del miedo.

Peligros de la alegria y el placer.

§. 153. En la alegria y el placer, se acelera la circulacion de la sangre, las secreciones se hacen con facilidad, el fluido nerveo corre con

 li-

libertad y en abundancia, todos los movimientos del cuerpo son faciles, y se siente mas agilidad que la regular; pero si la alegria pasa los limites de la moderacion, se aumenta con exceso el curso de la sangre y del fluido nerveo, y varía de un instante à otro; los movimientos del cuerpo y de todas sus partes, son irregulares è inciertos, y el espiritu está en una especie de delirio: entonces se observan sincopes, vigilias, temblores, palpitaciones, convulsiones, espasmos, apoplegía, y locura. En los tiempos de revoluciones de fortunas, que enriquecen los que no tenian nada, y reducen à los ricos al estado de suma pobreza, han sido muchos mas los enriquecidos à quienes la alegria ha buelto locos, que aquellos à quienes les ha sucedido este trabajo por haber perdido sus bienes, será pues

pru-

prudencia el procurar tomar estas cosas con serenidad.

Peligros de la pesadumbre y tristeza: del odio, del encono, y de la embidia.

§. 154. La pesadumbre y la tristeza, estas sensaciones desagradables del alma, no subsisten mucho tiempo sin que se altere el cuerpo, de modo que se desordene la mas robusta salud: bien presto el principio de las fuerzas vitales, qualquiera que sea, se debilita ò cesa de obrar, porque no recorriendo el fluido nerveo sus vasos con la prontitud necesaria, se debilita la circulacion, faltan las fuerzas, asi al espiritu como al cuerpo, y éste no es capáz de accion vigorosa, ni aquel depensamiento grande, los fluidos se espesan y ponen viscosos; la trans-

piracion, y todas las excreciones y secreciones se hacen mal; el cuerpo se halla cargado de humores de mala calidad, que corrompen en poco tiempo todos los fluidos: de esto se siguen indigestiones, diarrheas, obstrucciones, ictericias, almorranas, calenturas lentas, è hidropesías.

Para precaver estas funestas conseqüencias de la tristeza y la pesadumbre, es util la distraccion, el viajar, el exercicio corporal, y la aplicacion à alguna cosa que agrade, sea alegre ò seria: se cuidará de facilitar las excreciones, se usará de alimentos picantes, y de aquellos que mas gustan, de buen vino, de licores espirituosos y agradables, del opio en pequeña cantidad, y del café.

§. 155. El odio, el encono, y la embida, que mantienen continuamente en el espiritu, inquietud, deseos, tristeza, ideas melancolicas y des-

desagradables, y una sensacion que me atrevo à llamar dolorosa, que rara vez están sin remordimientos, y sin una especie de horror de los proyectos, ù de las acciones malignas que inspiran estas pasiones y hacen executar, el odio, buelvo à decir, el encono, y la embidia, quitan el sueño y el apetito, ocupan continuamente el espiritu, le entristecen, le turban, le imposibilitan para el trabajo, y le impiden que se disipe; la circulacion de la sangre se hace con mas lentitud; la transpiracion, y todas las demás secreciones y excreciones, se preparan mal y se disminuyen; sobreviene la melancolía, la extenuacion, la cachexia, y la calentura lenta. La distraccion, el exercicio, el buen alimento, un poco de vino, y algunas purgas, son los medios phisicos que se deben juntar à los reme-

dios morales en iguales casos.

Peligros de sofocar las pasiones.

§. 156. El estado libre en que se han descripto las pasiones y los afectos del alma, no es el unico en el qual sus conseqüencias son peligrosas. Quando por qualquiera motivo, sea el que fuere, se violenta uno de modo que oculta las pasiones que le alteran vivamente, y no dexa que se manifieste ninguna señal de las que las caracterizan, sea sofocandolas, ò afectando un estado del alma enteramente opuesto, entonces hay cierta lucha entre los movimientos involuntarios, y los que manda la razon, cierta reaccion alternativa del alma y del cuerpo, el uno sobre la otra, que forma el estado mas violento, y acaso el mas doloroso en que puede hallarse el

hom-

hombre; y en efecto, el movimiento que se imprime al fluido nerveo, y à la sangre, por el que es capáz de excitar las pasiones, y por su medio à todo el cuerpo, este movimiento general es detenido por la reflexion, y puede compararse lo que pasa entonces en el cuerpo, à lo que sucede à los cuerpos elasticos que se comprimen, cuya reaccion se hace mas fuerte: siendo los nervios detenidos en su accion, los fluidos en su curso, y las fibras musculares en la libertad de sus movimientos, adquieren mas fuerza, y disminuyendo de pronto la resistencia que les oponia la reflexion, se buelven à hacer superiores, y à ponerse en accion, hasta que el alma, atenta à lo que pasa, buelve à dar nuevas ordenes para oponer mayores esfuerzos. Se puede hacer juicio que hay una lucha entre dos ene-

migos de igual fuerza, que obran alternativamente con intervalos de tiempo muy cortos, que tienen pequeñas ventajas, pero que nunca logran una victoria completa, y los esfuerzos continuados consumen sus fnerzás, y se acaba la lucha: esto es lo que sucede quando se quieren sofocar pasiones violentas: el curso de la sangre acelerado, y retardado alternativamente; el fluido nerveo empujado ya à una parte, y ya à otra; la tension continua de todos los musculos antagonistas, esto es, destinados à hacer movimientos contrarios, producen un dispendio excesivo del fluido nerveo; una circulacion desigual de los humores, peligrosa à las secreciones y excreciones; una inaptitud à los movimientos; y tambien la atonía y la relaxacion excesiva de las fibras, ò un estado espasmodico; los fluidos for-

formán congestiones, son empujados en los vasos que no les están destinados; finalmente, el cuerpo llega à consumirse, y el espiritu está, digamoslo asi, fatigado.

Peligros de intentar el vencer las antipatías.

§. 157. La existencia de las antipatías, y repugnancias ò aversiones, está demonstradá por infinitos hechos conocidos: no es menos cierto que estas antipatías son muchas veces tan vehementes, que no pueden vencerlas, ni aun aquellos que juntan los esfuerzos de la voluntad à los de la razon. Se toman antipatías, repugnancias ò aversiones, en toda edad, tengase el temperamento que se tubiere, y por todo lo que toca à los sentidos. Querer referir las cosas por las quales se han tomado antipatías, seria emprender el ha-

hacerlo de todo lo qne existe en la naturaleza. No siendo otra cosa las antipatías que meras flaquezas, no es estraño que compadezcan aquellos que las tienen, y particularmente si se les estima; esto es lo que obliga à muchos con freqüencia à probar el vencerlas en aquellos por quienes se interesan, pero es peligroso el hacer semejantes pruebas: si se les presenta los objetos de su antipatía, y se les quita los medios de huir, el susto y la pena que sienten, les agita vivamente, les indispone, les causa convulsiones, epilepsia, y locura; en las mugeres aborto, fluxos de sangre, y supresion de las reglas. Yo aconsejo pues, que se respeten estas flaquezas de la humanidad; no obstante, si algun motivo grave exigiere que se hagan estos esfuerzos para vencerlas, debe hacerse con mucha

pru-

prudencia y consideracion, y por grados insensibles.

Peligros de dexar las costumbres antiguas.

§. 158. Un sabio Medico que ha innovado bastante en todas las partes de la Medicina, pone las costumbres en el numero de las pasiones, à causa del poder que ellas tienen sobre el espiritu y el cuerpo. ¿No se han visto hombres de tal disposicion, y hechos al trabajo excesivo del cuerpo y del espiritu, al exercicio violento, à una quietud absoluta, à las pesadumbres, al dolor, à la intemperancia, à la embriaguez, à los malos alimentos, à los venenos, à los medicamentos mas activos, al ayre caliente, humedo, y corrompido, à dormir mucho, ò casi nada, que todos estos excesos no

les

les incomodan, y en muchos parece que no les han abreviado la vida? Por esto es pues, y con mucha razon, por lo que se dice de la costumbre que ella es una segunda naturaleza: en efecto, no hay menos dificultad y peligro en dexar, ò mudar las costumbres del cuerpo y del espiritu, que en querer impedir à la naturaleza que siga el orden, y las leyes que la reglan en todo tiempo; y no hay cosa mas peligrosa que el hacerlo de repente.

Toda costumbre antigua, en quanto al ayre que se respira, ya sea frio ò caliente, seco ò humedo, puro ò impuro; en quanto à los alimentos sólidos ò liquidos, de buenas ò malas calidades; en quanto à la hora y el numero de las comidas, y la cantidad de alimento; el tiempo y la duracion de la vigilia ù del sueño; el genero, la fuerza, y duracion del exer-

exercicio y el trabajo; la innacion, la cantidad, calidad, y el tiempo de las secreciones y excreciones; en una palabra, en quanto à todo lo que puede influir sobre el cuerpo, ò el espiritu; toda costumbre, buelvo à decir, aunque sea mala y nociva por su naturaleza y sus efectos, no debe dexarse, ò mudarse de repente: bien pronto se seguiria el desorden de la economía animal en una ò muchas de las partes que la componen, y casi no hay enfermedad que la razon y la experiencia no puedan demonstrar, que puede ser causada por haber dexado de pronto una costumbre.

Peligros de dar noticias que puedan alterar.

§. 159. Quando hay que dar alguna noticia que pueda hacer una ve-

vehemente impresion, y excitar las pasiones, como la colera, el sentimiento, el miedo, ò la alegria, es necesario usar de mucha precaucion para que no cause alteraciones, que infaliblemente serían seguidas de enfermedades, y aun de la muerte: acaso no habrá persona, por poco que haya tratado en el mundo, que no haya sido testigo de las funestas conseqüencias que se han seguido à este genero de imprudencias.

Jamás se deben dár noticias que puedan alterar, quando está comiendo el sugeto à quien se le han de dar, ni poco despues que haya comido; tampoco se le despertará si está durmiendo, sino esperar à que haya despertado; es necesario precaver la impresion que debe hacerle la noticia, entreteniendole en el asunto, y haciendole temer, ò esperar mas y mas lo que se le ha de decir: de es-

este modo los efectos se producirán por grados, y quando se le dé la noticia, su efecto no podrá causarle una alteracion molesta. Luego que se hayan dado las noticias, se procurará impedir que el sugeto se entregue à los movimientos violentos del cuerpo, à los de la colera, à los rebatos del espiritu, à la tristeza excesiva, que guarde silencio, y el que se represente lo que hay demás espantoso; tambien es del caso no dexarle tomar mucho alimento, y hacerle beber alguna infusion caliente.

Dos circunstancias hay en las quales dañan, principalmente, las pasiones y los afectos de que se ha hablado: la primera es comun à los hombres y à las mugeres, y es, el instante en que se come, y el que sigue; la segunda, solo corresponde à las mugeres, y aun solamente

te durante un cierto tiempo, que es aquel en que se hallan con la regla. Es necesario evitar con el mayor cuidado, el que las causas de que se ha hablado en todo este capitulo, hagan su impresion en las circunstancias que quedan referidas: sus efectos serían aun mas molestos que lo que se ha manifestado, y se podrian temer otros muchos, como las inflamaciones, las hemorragias, las convulsiones, la sofocacion, la apoplegia; y la muerte repentina.



CA-

CAPITULO X.

DE LA TRANSPIRACION, del sudor, de la saliva, de la orina, y otras excreciones que son demasiado abundantes, ò que no lo son bastante.

Peligros del exceso de la transpiracion insensible: y de la supresion total ò parcial de esta evacuacion.

§. 160. LOS efectos nocivos del exceso de la transpiracion insensible, son la disipacion de una grandisima cantidad de fluidos, su violenta aceleracion, la espesura de los humores, el aumento del calor, y de la accion de los sólidos sobre los fluidos, y de los fluidos sobre los sólidos,

 al

la debilitacion, la consumpcion, &c.

§. 161. Quando la transpiracion insensible se detiene, lo que forma su materia, ò no se separa de la sangre ù de los demás humores, ò estos se la buelven à llevar, ò bien se deposita en los vasos destinados à su evacuacion, y en la superficie de la piel: en los dos primeros casos, esta materia de la transpiracion, que es un excremento de mala calidad, aumenta demasiado el volumen de los fluidos, los buelve nocivos, è impropios para las secreciones; pone al cuerpo pesado, le oprime, se seca la piel, y sus poros se obstruyen: en los dos ultimos casos se forman obstrucciones, congestiones de humores, sobrevienen dolores, enfermedades de la piel, erisipelas, reumatismos, y la gota, enfermedades que se precaveran con las bebidas calientes, las friegas, y el exercicio.

Pe-

Peligros de los sudòres: y de suprimirse èstos de repente.

§. 162. Impresionados los hombres de lo que oyen decir à todos los Medicos de que la transpiracion libre, regular y abundante, es muy esencial para la salud, y que ella es la mas principal; persuadidos tambien à que la transpiracion y el sudor son una misma cosa, desean los sudores y se valen de todos los medios que conocen para ayudarlos, y los que mas cuidan de su salud no están satisfechos sino quando sudan, ò à lo menos quando se hallan con una humedad continua. Confundir asi el sudor y la transpiracion, es estár en un error; ayudar y excitar el sudor, es una costumbre peligrosa, particularmente para las personas debiles y delicadas.

Los sudores muy abundantes ò muy freqüentes, privan à la sangre y à los demás humores, de una serosidad que les es absolutamente necesaria; porque los fluidos espesados circúlan con mas dificultad, se aumenta el calor del cuerpo, la sangre se pone inflamatoria, y en esta disposicion es una causa de muchas enfermedades funestas; la bilis se pone acre è irritante, y produce calenturas biliosas, colicos, y calenturas putridas; la limpha se espesa, circúla lentamente, y forma obstruciones; las secreciones son en poquisima cantidad, y se hacen mal las excreciones; el vientre se pone perezoso; la orina sale gruesa, y encendida; y estando los sólidos menos humedecidos que lo que necesitan, no tienen aquella elasticidad por cuyo medio se hacen todos los movimientos de las partes sólidas de nuestro cuerpo.

El

El sudor, pues, no es necesario à los que están buenos; se puede vivir mucho tiempo y con buena salud sin conocer esta excrecion; tambien se observa, que los que nunca sudan tienen, por lo general, un buen temperamento, y asi, no se debe excitar el sudor, sino es que sea por estar enfermo, y por orden del Medico.

§. 163. Quando el sudor es detenido de repente por el frio, y se enfria sobre el cuerpo, se puede temer, 1. todo lo que produce la supresion de la transpiracion insensible; porque es uno de los efectos de la supresion repentina del sudor: 2. los efectos del sudor detenido; porque es mayor el peligro que quando se detiene la transpiracion, pues sus efectos nocivos son mayores, y en mayor numero: esto tiene dos causas, la primera es, que

la frialdad repentina es mucho mas considerable que quando solo se detiene la transpiracion; y la segunda, que la humedad que acompaña al sudor, la que no hay en la transpiracion, aumenta y mantiene la frialdad y la sensacion que se experimenta entonces, y comprime todos los poros con bastante fuerza, lo que no sucede en la supresion regular de la transpiracion.

Además de esto, lo que forma la materia del sudor, que es un humor mucho mas grosero que la de la transpiracion, siendo detenida en su curso, y encarcerada por la elasticidad de los vasos, la que aumenta el frio, se detiene en ellos, se espesa, y es mas dificultoso el hacerla salir, que al humor de la transpiracion, y tambien contrahe mas acritud.

Pueden precaverse en parte los peligrosos efectos de esta supresion, usan-

usando inmediatamente despues, de bebidas calientes, aperitivas y diaphoreticas, y con las friegas, ò el exercicio moderado.

Peligros de detener los sudores extraordinarios de los pies, de los sobacos, de la cabeza, &c.

§. 164. Con bastante freqüencia se vén excreciones, que se pueden llamar extraordinarias por el lugar y el tiempo en que se hacen, y por su cantidad y calidad: tales son los sudores considerables de un olor fuerte y de diferentes colores, que se tienen de continuo, periodicamente, ò con irregularidad, en los pies, en las manos, en los sobacos, ò en la cabeza. La naturaleza parece haber establecido estas excreciones en ciertos sugetos, para desembarazarse de algun humor acre y putrido, que

no podria estár en el cuerpo sin corromper todos los demás humores: à lo menos el olor fuerte, y muchas veces intolerable de estas excreciones, y los funestos efectos de su supresion, autorizan este modo de pensar.

La incomodidad de estas excreciones para sí, y para aquellos con quienes se vive, han hecho algunas veces buscar y practicar medios para libertarse de ellas; pero entonces la materia de estos sudores no haciendo mas que mudar de lugar, casi siempre vá à partes mas faciles de ofender, ò cuyas funciones son mas esenciales à la vida, que aquellas que habia elegido la naturaleza, y produce tan terribles efectos como los venenos. Siempre que se ha logrado el fin en semejantes casos, se han seguido bien pronto dolores de cabeza, vertigos, zumbido de oídos, dificultad de respirar, tisis, modorra,

 le-

letargo, obstruciones, tumores, apoplegia, y la muerte repentina; en una palabra, se puede asegurar que los que tienen la imprudencia de detener estos sudores, y no consultan à un Medico quando ellos se detienen por sí, lo que suele suceder entre 45, y 55 años, se exponen à un peligro cierto.

Peligros de desperdiciar la saliva.

§. 165. La saliva es necesaria para la masticacion, la deglucion, la digestion, y el gusto. La importancia de las diferentes funciones de la saliva para conservar la salud, la hace uno de los mas preciosos humores de nuestro cuerpo; y por esto ha multiplicado la naturaleza los organos que la preparan, y ha establecido movimientos involuntarios, por los quales la que fluye continuamente

te en la boca, quando no se come, vá al estomago para reblandecer en él los alimentos.

Los que se privan de este humor benefico escupiendo mucho, ya sea porque les excite à ello el tabaco mascado, ò tomado en humo, ò ya que hayan adquirido esta mala costumbre sin advertirlo, ò que tengan à la saliva por un liquido nocivo, como los melancolicos, y los que se persuaden que es aquella pituita que ellos miran como causa de sus incomodidades; los qne arrojan la saliva, excitan una secrecion excesiva de este humor, que priva à la sangre de una serosidad que la es necesaria para que circúle con facilidad, para mantener los sólidos con una humedad conveniente à sus usos, y para proveer à las secreciones aquosas, como la transpiracion, la orina, &c. Faltandoles

à

à los alimentos no solamente la saliva, que es uno de los mejores agentes de la digestion, sino tambien el suco pancreatico, gastrico, è intestinal, que tienen el mismo uso de ayudar à la digestion, la qual entonces se hace muy mal ò no se hace, dan un chilo malo ò muy espeso, que no nutre, produce mala sangre, y bien presto se vician todos los humores del cuerpo, ò quedan sin virtud; no se tiene gusto ni apetito, ò están deprabados; se padece sed, una sequedad ardiente, y el vientre se pone perezoso.

No se debe pues, desperdiciar ò arrojar la saliva que fluye continuamente, ni excitar su evaquacion con el tabaco; solo es conveniente el escupirla, quando tiene un olor ò gusto malo, quando se padece catarros, ù otras muchas enfermedades, en cuyos casos lo advertirá el Medico.

Pe-

Peligros de tener habitualmente el vientre muy suelto: y de los cursos accidentales.

§. 166. Hay muchas personas que tienen habitualmente, y por razon de su temperamento, el vientre suelto, este desorden las debilita, las extenúa, y las consume; tambien puede suceder que aumentandose esta incomodidad las ocasione el marasmo ò consumpcion, la hidropesía general ò particular, los efectos vaporosos, la cachexia, &c, por lo qual estas personas deben abstenerse de los purgantes, de las bebidas laxantes, de los alimentos aquosos y dificiles de digerir, y de su cantidad excesiva: procurarán corregir algo su temperamento, disminuyendo la bebida, bebiendo un poco mas de vino que lo que tienen

de costumbre, y que sea muy añejo, comiendo carne asáda ò tostada en las parrillas, poco ò nada de las legumbres, del cocido, de las frutas, y de todo lo que excita el apetito: estando menos tiempo en la cama, haciendo exercicio, usando de un poco de vino de Alicante, ù de tinta rota al tiempo de acostarse, ò algunos granos de quina, ù de limaduras de hierro por la mañana, ò al tiempo de comer: semejantes medios podrán dar à esta excrecion las qualidades que debe tener, y hacer que á este estado, que se acerca mas à la enfermedad que à la salud, suceda una salud perfecta.

§. 167. Sucede con bastante freqüencia que una ligera indigestion, ò una leve irritacion en los intestinos, producida por la cantidad ò calidad de los alimentos, por la bilis demasiado abundante ù demasiado acre, &c, oca-

ocasiona cursos. Este accidente es util à la naturaleza, pues la desembaraza de lo que la era nocivo, y el Arte no podria hacerlo mejor: estos cursos no perjudican à la salud, si no son excesivos, si no debilitan demasiado, ò si no duran mas de dos ò tres dias; y asi, no se debe hacer nada para detenerlos, pues seria exponerse à enfermedades molestas, agudas, ò chronicas. No óbstante, mientras duran se debe tener alguna mas dieta que antes, usar de alimentos sanos y faciles de digerir, no tomar nada por la noche, ò à lo menos nada de carne, evitar el frio, lòs exercicios violentos, y todos los excesos.

Peligros de no mover del vientre: y de detenerle quando quiere moverse.

§. 168. Se ha observado que los

que

que no deponen del vientre muy amenudo gozan de buena salud, y que el estar estreñidos es el estado natural de bastantes temperamentos robustos; pero quando se está tres, quatro, cinco dias, ò mas, sin mover del vientre, sobrevienen muchas especies de incomodidades, y aun de enfermedades que se pueden mirar como efectos de esta detencion; la tension, los dolores lentos, y los colicos del vientre, la pesadéz en esta parte, la ventosidad, el aumento del calor interior, los males de cabeza, como vertigos, y jaquecas, la vigilia, el sueño inquieto y agitado, y las obstrucciones de los vasos del vientre.

Para preservarse de la detencion de vientre y sus resultas, es necesario evitar lo que la produce, ò la aumenta; como los exercicios violentos que ocasionan una transpira-

racion ò sudores excesivos, y todas las demás excreciones muy abundantes, el uso del vino puro, de bebidas agrias y astringentes, de frutas agrias y que no están maduras, el exercicio muy freqüente à cavallo, y el mucho dormir. Esto no basta por sí, es del caso beber mas agua pura que la que se bebe de costumbre, y con especialidad en ayunas, comer legumbres y frutas maduras crudas y cocidas, y usar de lavativas.

§. 169. Una parte de los alimentos sólidos y liquidos que tomamos, se emplea en el acrecentamiento y manutencion de nuestro cuerpo; otra se disipa por la transpiracion insensible, y otras excreciones; y otra, incapáz de nutrir y de salir por la transpiracion y las demás secreciones, è inutil al cuerpo, ò mas bien nociva si se detiene en él, es

es-

espelida con lo que se produce del frotamiento de los sólidos unos contra otros, y de los fluidos con los sólidos, de la degeneracion de los fluidos, y de la depuracion que la naturaleza hace continuamente de nuestros humores; y esta es la que forma la materia que propiamente se llama escrementos, que por su naturaleza son acres è irritantes, y si se les detiene en el cuerpo se hacen mucho mas: se acumulan en bastante cantidad en los intestinos, en donde se endurecen, se resecan, inflan el vientre, causan la colica, y es muy dificil su salida; ocasionan dolores y pesadéz de cabeza, vertigos, almorranas, y un grande ardor de las entrañas; se corrompen, atacan los nervios, y bien pronto comunican, por la reabsorcion sus malas qualidades à todos los humores del cuerpo.

Peligros de detenerse mucho tiempo en los lugares comunes.

§. 170. De los lugares comunes se levantan continuamente vapores ò exhalaciones, que son tanto mas putridas, quanto las materias que las proveen están mas tiempo detenidas, y mezcladas con diferentes aguas ò inmundicias de los artes, como las aguas de jabon, las quales ocasionan en estos lugares el mas alto grado de corrupcion; deteniendose mucho tiempo en semejantes lugares, estas exhalaciones putridas y acres, que se reunen en el conducto y salen con impetuosidad, yendo à los bordes del ano, à todo el intestino recto, y aun mas lejos, irritarán y ofenderán las partes sólidas, comunicarán à los fluidos sus malas qualidades, y causarán cursos, dolores co-

colicos, almorranas internas y externas, granos, &c. Quando reyna la disenteria basta detenerse algun tiempo sobre las materias que han depuesto los que padecen la enfermedad para ser acometido de ella; esta es tambien una de las causas mas comunes del contagio de esta enfermedad entre el Pueblo de las Ciudades, y en los Exercitos.

Peligros de detener la orina.

§. 171. Quando se tiene la imprudencia de detener la orina mucho tiempo en la vegiga, la calienta, la irrita, y la dilata, hasta hacerla perder su accion y ponerla excesivamente grande y paralitica; lo mismo sucede à los riñones, y à los ureteres, vasos que hacen la comunicacion de estas partes: la orina depone, y su detencion dá mo-

tivo à la formacion de la piedra en la vegiga y en los riñones, à los colicos nephriticos, à las inflamaciones, à los ardores de orina, y de todo el cuerpo; sobrevienen sudores, congojas, nauseas, y sincopes. No se debe pues, por ningun motivo, detener la orina mucho tiempo, y luego que se advierte que sale muy espesa, muy colorada, que depone bastante, y que se experimenta dificultad y ardor al orinar, se debe beber algo mas que lo regular, usar solamente del agua, de vinos blancos floxos, de cerbeza ligera y aguada, echar un poco de nitro en la bebida, hacer por orinar mas à menudo, y andar mas.

Peligros de detener la ventosidad quando quiere salir por abaxo, ò por arriba.

§. 172. El ayre que se separa en

en nuestro cuerpo de los alimentos, el que entra en los intestinos por el esophago, ó por el ano, y el que se desembuelve en el estomago y los intestinos, que en ellos goza de toda las propiedades que caracterizan este elemento, y que muchas veces se halla en tal cantidad, ò de tal modo rarificado que ocupa bastante espacio; si no se le dexa salir por las vias que le están destinadas; se rarifica mas y mas; dilata è infla el estomago, ò el canal intestinal; causa dolores muy vivos; rugido en los intestinos, y empuja lo que se halla encima y debaxo de él; tambien se experimenta un ardor considerable, y congojas; hay agitacion, sudores, eruptos, dolores en la vegiga, en los lomos, y en el estomago: muchas veces se ha visto, y con especialidad en las personas de una constitucion debil y delicada, en las va-

porosas, histericas è hipocondriacas, la inflamacion, la pasion iliaca, la hidropesía timpanitis, y las enfermedades biliosas, causadas por la ventosidad detenida.

Peligros de acumularse el cerumen en los oídos.

§. 173. En lo exterior del oído hay glandulas que separan un liquido amarillo, espeso y amargo; sucede algunas veces que este humor se acumula en bastante cantidad, y se espesa de modo que cubre la membrana del timpano, la quita su elasticidad y las qualidades que debe tener para que se haga bien la percepcion del sonido; tapa enteramente el canal del oído, é impide que éntre por él el ayre y llegue al timpano, lo que produce la sordera y el zumbido; tambien algunas

nas veces este humor de los oídos acumulado, se pone tan acre que causa picazon. Pueden precaverse estos males limpiandose los oídos de quando en quando, y tanto mas amenudo quanto se observe que el humor es mas abundante, y que está el oído debil y torpe.

Peligros de los Matrimonios en que los esposos son demasiado jovenes: ù de edades desiguales.

§. 174. Es mas importante que lo que se cree comunmente el no hacer Matrimonios desproporcionados, por la edad, y el temperamento ò la constitucion, y el no casar personas demasiado jovenes. La edad de pubertad, de la qual todos conocen las señales, es la que la naturaleza ha señalado para este estado;

do; ir contra esta ley es exponer à los esposos à consumirse antes de la edad, y à no tener hijos, lo que los hace inutiles al Estado, indiferentes el uno para el otro, y algunas veces intolerables. Si les viene un hijo, como la madre no está aún formada no hace mas que bosquejarle, no vive, y si vive es debil, delicado y enfermo; y suponiendo que se perpetúe, de él nacerá un hijo aún mas delicado; y asi, la casta presente ha degenerado de las que la han precedido, y las castas futuras no podrán creer lo que leerán de la edad de sus ascendientes, y de la fuerza de sus cuerpos.

§. 175. Quando se casa una muger moza con un viejo, ò un joven con una muger anciana, resulta de estas especies de uniones contra lo natural, una ventaja positiva para el que tiene mas edad, pero el perjuicio

cio es casi tan cierto para el que es joven; en efecto, muchas experiencias tienen acreditado que luego que se llega à la edad de pubertad, y se goza de una salud robusta, las emanaciones y el calor del cuerpo son muy considerables, y que disminuyen quando se vá llegando à la vejez; y asi, quando dos personas de diferente sexo y de edad muy desproporcionada duermen juntos, las emanaciones de la que es joven, son cálidas y corroborantes; este calor pasa en abundancia del cuerpo que le tiene al que le falta, y con él, no sé qué principio espirituoso que no puede dexar de conocerse por sus prodigiosos efectos, quando la Medicina se vale de este medio para vigorar la vejez consumida. En la Historia tenemos muchos exemplos de los buenos efectos de este remedio, pero es menester mucha pruden-

dencia en su uso, porque es de temer que opére tan eficazmente, que al que se le ha remozado de este modo, olvidando su primer estado, quiera manifestar su reconocimiento à quien tanto le ha servido, lo que bolveria à hacer necesario el remedio, pero seria menos saludable, y acaso inutil. Las emanaciones de la vejez nada comunican de bueno: dichosos los sugetos jovenes que en semejantes circunstancias no se ponen debiles y extenuados, y aun muchos han contrahido las enfermedades y achaques de la vejez.

Peligros del acto venereo, quando es repetido con freqüencia.

§. 176. Se debe mirar al semen como al mas precioso de todos los humores de nuestro cuerpo: bien nos lo persuaden, sus usos, su formacion, y los accidentes que causa su

su pérdida quando es demasiada: en efecto, desde que nacemos, la sangre, la limpha, el fluido nerveo, la bilis, &c, ocupan sus vasos, así en salud como en enfermedad; y el semen no se forma hasta que nuestro cuerpo se acerca à su perfeccion, falta luego que éste ha llegado à un cierto grado de diminucion, y quando no goza salud. Puede perderse bastante sangre y limpha, y consumirse una porcion considerable del fluido nerveo, conservandose las fuerzas de modo que no se advierta su falta en algunas horas despues; pero à una evaquacion de semen, que es infinitamente mucho menor, al instante se sigue la debilidad, y una especie de falta de vigor. La salida del semen solamente, es acompañada de una sensacion de deleyte que produce una tension general y excesiva de las fibras, y un

un estado de eretismo en todo el sistema nervioso, que no cesa sino porque las fibras y los nervios, habiendo llegado à su ultimo grado de tension, y hallandose fatigados, pasan de repente à una relaxacion tan excesiva como ha sido la tension que la ha precedido; podria creerse que en este instante el fluido nerveo sale con el semen, ò se disipa, pues todas las operaciones del espiritu y del cuerpo, se hallan suspensas, y quedan en un estado estatico, que subsiste hasta que se forma nuevo fluido nerveo, se distribuye à todos los organos, y los buelve à poner en estado de obrar.

Si el comercio con las mugeres se repite con freqüencia, necesariamente se seguirá una pérdida de semen demasiado grande, un dispendio excesivo del fluido nerveo, y la debilitacion ò destruccion de la pro-

pie-

piedad tonica y elastica de todos los sólidos; efectos de que resultarán el desorden en todas las partes de la economía animal, la labsitud, la dificultad de moverse, la corvadura de la espina, los dolores de cabeza, y de la espina, la diminucion de la fuerza vital, del calor interno, y de la transpiracion, los temblores, y la convulsiones, el devilitarse todos los sentidos, y en particular el de la vista, las facultades espirituales ù del entendimiento, la estupidéz, la pérdida de la memoria, y de la imaginacion, la resecacion, el descomponerse el estomago, las malas digestiones, cocciones, secreciones y excreciones, la extenuacion, el marasmo, la tisis pulmonal y dorsal, la languidéz, los desfallecimientos, la inaptitud para los actos de que se ha abusado, ò à lo menos la infecundidad, la evaquacion del se-

men involuntaria, ò con qualquiera movimiento del cuerpo algo fuerte, y luego que se piensa, se oye, se vé, ò se toca alguna cosa que despierte las ideas, ò las sensaciones del acto venereo. A todos estos peligros están mas expuestos los sugetos ancianos, y se dexa conocer el por qué.

Peligros de la manstrupacion, en ambos sexos.

§. 177. Los infinitos è inevitables males que resultan de la freqüente manstrupacion, el grande numero de los que se dán à ella, y el perjüicio tan considerable que hace à la Sociedad, son suficientes razones para no omitir en la exposicion de los peligros para la salud, esta infame costumbre. Espero que esta pintura espantosa, pero fiel, hará extremecer de horror à los que come-

ten

ten este crimen, luego que vean en ella la causa de los males que padecen, y de los que les están reservados para el resto de sus dias; y que los que todavia no le han cometido, ò solo le han cometido rara vez, temblarán leyendo los dos efectos terribles, que desde luego produce este pernicioso vicio en el espiritu y en el cuerpo. 1. El espiritu se halla en una especie de furor ò delirio tan violento, que ni las mayores resoluciones, ni los remordimientos, ni los dolores mas crueles, ni la vista de un fin cercano, ni la verguenza è infamia, pueden detener su mano: esta falta de poder sobre sí mismos, les atormenta, les causa disgusto, y les arroja à la desesperacion; lloran de corage, y solo les falta animo y fuerzas para darse la muerte. 2. Las facultades del entendimiento se debilitan, se depraban, y se aniquilan

en estos desdichados: la memoria se disminuye y se pierde; las ideas se obscurecen y faltan; se ponen estupidos, fatuos, y tontos; los sentidos se les embotan, se les depraban, y se les pierden; tienen congoja, agitacion, vertigos, inquietud, remordimientos, y melancolía la mas triste; indiferencia, y aun aversion para las diversiones y para la Sociedad; se les relaja todo el sistema nervioso, falta en ellos la accion tonica, y casi se destruye la elasticidad y sensibilidad de las fibras musculares; tienen una debilidad suma, y sienten un desfallecimiento continuo è insuperable; no hallan actitud ò postura commoda; todos los movimientos generales ò particulares les son dificiles y dolorosos; su cuerpo se reseca, se estenúa, se pone de un color obscuro; no crecen, ò à lo menos no crecen tanto, como hu-

hubieran crecido: los mozos parecen viejos, y tienen las enfermedades de la vejez; la estatura se les desfigura, y se corva; el cuerpo se les pone árido, no pueden llevarle las piernas, y muchas veces acomete la paralisis à alguna parte; hay en ellos una diminucion considerable del calor natural; ya se quejan de un ardor seco è interno, y de que sienten frio en lo exterior, y ya de un frio general, aunque al mismo tiempo esté su piel con el calor regular; accidentes que manifiestan estár mas ò menos viciado el principio de la vida. Por lo comun no duermen, aunque no obstante algunas veces tienen modorra; pero el sueño es turbado con sueños enfadosos, ò lascivos, que dán motivo à nuevos actos criminales; sienten dolores extremamente vivos en la cabeza, en el pecho, en el estomago, en los intestinos, en la

espina, en los huesos, en los musculos, y en las articulaciones; los quales parecen de gota, de reumatismo, ò escorbuticos; tambien suelen sentir entorpecimiento en todas las partes del cuerpo, aunque al mismo tiempo las tengan tan sensibles que la menor compresion les cause dolor; experimentan una sensacion incomoda, como de hormigas que baxan de la cabeza à lo largo de la espina del dorso; padecen dolores en lo interior y exterior de la cabeza, los quales ya son lentos, ya muy vivos; se les pone pálido el rostro, se les hunden los ojos, su mirar es fixo, y estupido, la vista se les disminuye, tienen un ruido incomodo en los oídos, se les entorpece el oído, la voz se les debilita y enronquece; les salen granos, y muchas veces pustulas supurantes en la cara, y particularmente en la frente, en

la

la nariz, en el pecho, en los musculos, en las partes genitales y en sus inmediaciones: los organos de la respiracion se les debilitan; su respiracion es lenta y fatigosa; con freqüencia tienen tos, y algunas veces palpitaciones, y sofocaciones: con qualesquiera movimiento algo violento se fatigan y les falta el aliento, lo que es un ligero grado de asma; su apetito es irregular ù depravado, ò les falta enteramente; padecen dolores de estomago, y vomitos; ardores en el higado, y en los riñones; unos están muy extreñidos, otros tienen cursos, ò un fluxo muy freqüente de materias saniosas, aquosas y fetidas; muchos padecen almorranas, y dificultad de orinar, tumores muy dolorosos en las partes genitales externas è internas; algunas veces contrahen por esta infame costumbre indiferencia para

ra los actos venereos legitimos del matrimonio: unos son atormentados de un priapismo muy doloroso, otros no tienen ereccion, y les es imposible el coabitar en qualesquiera circunstancias que se hallen: en muchos se derrama el semen con la mas debil ereccion, con un ligero prurito, con los esfuerzos que hacen para obrar, con que alguno de los sentidos esté ocupado de alguna cosa lasciva, ò que el espiritu represente ideas del mismo genero; el semen está depravado, de modo que no tiene virtud, ò mas bien no es semen, sino una evacuacion de todos los humores limphaticos y nerviosos del cuerpo, que la irritacion atrae à los receptaculos destinados al semen.

Aun no he hablado de las convulsiones, de los espasmos, temblores, apoplegía, letargo, modorra;

de-

delirio, epilepsia, y paralisis, que se observa quando el mal está arraygado, y cerca de acabar por la muerte de los desdichados que se hallan en tan miserable estado. Quando padecen enfermedades agudas, los que tienen esta infame costumbre, estas enfermedades están acompañadas de los sintomas mas molestos, irregulares, y agigantados; no se observan en ellas los periodos, ni las crisis, ò son imperfectas; à cada instante aparecen contraindicaciones, la curacion es muy dificil, larga la convalecencia, sujeta à recaídas, y à terminarse en enfermedades chronicas.

Me ha parecido del caso juntar à esta horrorosa pintura de los efectos de una costumbre criminal, la historia y las declaraciones de algunas desdichadas victimas, para no omitir ninguno de los medios de excitar

al arrepentimiento, à los que se les parecen.

(N.......Relogero, habia sido prudente, y gozado de buena salud hasta la edad de diez y siete años. En esta epoca se entregó à la manstrupacion, la que reiteraba todos los dias y muchos hasta tres veces; la eyaculacion era siempre precedida y acompañada de una ligera pérdida de conocimiento, y de un movimiento convulsivo en los musculos estensores de la cabeza, que la tiraban mucho ácia atrás, y al mismo tiempo se hinchaba el cuello extraordinariamente. No habia pasado un año, quando empezó à sentir una gran debilidad despues de cada acto: este aviso no fue suficiente para apartarle del cenagal; su alma, entregada ya toda à estas torpezas, no estaba capaz de otra cosa, y las reiteraciones de su crimen fueron todos

los

los dias mas freqüentes, hasta que se halló en tal estado que le hizo temer la muerte. Aunque tarde reconoció su yerro, pero el mal se habia aumentado ya demasiado para poderse curar, y las partes genitales se habian puesto tan irritables y debiles, que no era necesario nuevo acto de parte de este desgraciado para que se derramase el semen, la mas ligera irritacion excitaba inmediatamente una ereccion imperfecta, que al instante era seguida de una evacuacion de este liquido, lo que aumentaba diariamente su debilidad; el espasmo que antes solo le experimentaba al tiempo de la consumacion del acto, y que cesaba à un mismo tiempo, llegó à hacerse habitual y le acometia muchas veces sin ninguna causa aparente, y de un modo tan violento que en todo el tiempo del acceso, que duraba al-

gunas veces quince horas y nunca menos de ocho, experimentaba tan violentos dolores en toda la parte posterior del cuello, que regularmente se quejaba, no dando gritos, sino haullidos, y en todo este tiempo estaba imposibilitado de tragar, ya fuese liquido, ò solido; tenia la voz ronca, y habia perdido enteramente las fuerzas: obligado à dexar su profesion, incapáz de todo, y abrumado de miserias, habia algunos meses que padecia casi sin socorro, y estaba tanto mas lastimoso, quanto un resto de memoria, que no tardó en perderle, solo le servia de acordarle continuamente las causas de su desgracia, y aumentarle todo el horror de los remordimientos. Supe su estado, fuí à su casa, y encontré, no tanto un sér viviente, quanto un cadaver que yacía en la cama, seco, pálido, sucio, exhalando un olor fe-

ti-

tido, y casi incapáz de todo movimiento; arrojaba con freqüencia por las narices una sangre pálida y aquosa; le salia continuamente la baba de la boca; acometido de diarrhea, daba los excrementos en la cama sin advertirlo; el fluxo de semen era continuo; los ojos los tenia legañosos, turbados, apagados, y sin movimiento; el pulso le tenia sumamente pequeño, vivo y freqüente; la respiracion muy fatigosa, la estenuacion era excesiva, y los pies comenzaban à hincharsele. El desorden del espiritu no era menor: sin ideas, sin memoria, incapàz de juntar dos frases, sin reflexion, sin inquietud sobre su suerte, sin otro sentimiento que el del dolor, el qual se renovaba, con todos los accesos, à lo menos todos los dias. Considerar un sér dotado de razon, reducido à un estado que le ha puesto inferior al del bru-

bruto, es un expectaculo del qual no se puede comprehender el horror: con dificultad se podia conocer que en algun tiempo habia pertenecido à la especie humana; conseguí en poco tiempo, sirviendome de los remedios fortificantes, destruir los violentos acesos espasmodicos, los que solo le excitaban tan cruelmente al sentimiento por los dolores: contento de haberla aliviado en algun modo, cesé en los remedios que no podian mejorar su estado: murió al cabo de algunas semanas, habiendose hinchado su cuerpo generalmente.)

Es imposible que no cause horror la descripcion antecedente. Aprovechemonos de este instante de temor, y para que sea util la impresion que hará en el espiritu de aquellos para quienes se escrive esto, haré que se estremezcan con las declaraciones de sus Compañeros en la

infamia, y que tomen una firme resolucion, y los medios de corregirse.

(Yo tube la desgracia como otros muchos jovenes, me escriviò uno que al presente se halla en la edad madura, de dexarme llevar de una costumbre tan perniciosa para el cuerpo como para el alma: la edad, ayudada de la razon, corrigió hace algun tiempo esta funesta inclinacion, pero el daño ya estaba hecho. Al afecto y sensibilidad extraordinaria del sistema nervioso, y à los accidentes que de esto se ocasionan, se juntan una devilidad, una desazon, un disgusto, y una pena, que me afligen à porfia. Me hallo consumido por una evacuacion de semen casi continua; mi cara se vá desfigurando; la devilidad de mi cuerpo hace dificiles todos mis movimientos; la de mis pier-

piernas es tal, que muchas veces me cuesta bastante trabajo el tenerme de pie, y no me atrevo à salir de mi quarto; las digestiones las hago tan mal, que à las tres ò quatro horas despues de haber tomado alimento, se presenta tan natural como si acabára de enviarle al estomago; mi pecho se llena de flemas, las que me causan mucha congoja, y la expectoracion me consume. Esta es una pintura abreviada de mis miserias, las que todavia se aumentan con la triste certeza que tengo de que el dia que sigue será aun mas molesto que el antecedente; en una palabra, no creo que jamás haya habido criatura humana afligida de tantos males como yo lo estoy, pues sin un socorro particular de la Providencia, me seria muy penoso tolerar una carga tan pesada.)

(Yo tube, decia otro, la desgracia

cia de contraher desde mi tierna juventud esta perniciosa costumbre, que bien pronto arruinó mi temperamento, pero con especialidad de algunos años à esta parte estoy con una fatiga estraordinaria; tengo los nervios sumamente debiles; mis manos están sin fuerza, siempre temblonas, y con un sudor continuo; padezco violentos males de estomago; dolores en los brazos, en las piernas, algunas veces en los riñones y en el pecho, y tos freqüente; mis ojos están siempre debiles y apagados; mi apetito es voráz y no obstante he enflaquecido demasiado, y cada dia tengo peor semblante.) Concluyo estos exémplos con una frase que termina la Carta de una de las victimas de la manstrupacion, y que debe hacer temblar à los que se hallan culpables de semejante infamia. (Si la Religion no

me

me contuviera, hubiera acabado ya una vida tanto mas cruel, quanto lo es por mi propia culpa.)

§. 178. No son solos los hombres los criminales, y las unicas victimas de la infame costumbre de que se exponen los daños. Las mozas, y las mugeres de edad, son excitadas à ella por la sensibilidad è irritabilidad de sus organos, y la vivacidad de su imaginacion, y experimentan en poco tiempo los terribles y funestos efectos, à causa de la debilidad de su temperamento y constitucion. Sus declaraciones en este asunto causan horror, y las observaciones demuestran, que las conseqüencias son aun mas espantosas que en los hombres. Las mugeres no solo experimentan los males que quedan referidos, sino tambien padecen vapores histericos terribles; hictericias incurables; crueles calam-

lambres del estomago y del dorso; vivos dolores en las narices; fluxos blancos, cuya acritud es una causa continua de dolores acompañados del mayor escozor, de dolores agudos, de inflamaciones, de los escirros, de los cancros, de los abscesos, de las ulceraciones en el utero, de los descensos de esta entraña, de los furores uterinos, que las quitan el pudor y la razon.

Los medios de evitar los funestos males de que queda hecha una horrible pintura, pero que es muy verdadera, son el no tocar, oír, ni vér, cosa que pueda excitar sensaciones voluptuosas ò lascivas; procurar que los jovenes no estén jamás solos de dia ni de noche, y que no haya cerca de ellos sino hombres, ò mugeres virtuosas de quienes se tenga seguridad; no darles Maestros para que los zelen è instruyan, de los qua-

quales sean sospechosas las costumbres, y la modestia en los discursos; no permitirles ningun libro que los enseñe lo que no deben saber, ò les dexe inquietudes que les ocupe la imaginacion. Uno de los medios que no seria el menos eficáz para muchos, seria el que leyesen la exposicion espantosa de los males que resultan de esta infame costumbre; esto haria ciertamente mas impresion en los jovenes, y les corregiria mas que el hacerles presente sus obligaciones.

Es necesario huír la ociosidad, la inaccion, el estar mucho tiempo en la cama, la cama demasiado blanda y caliente, el cenar mucho poco antes de acostarse, el vino, los licores espirituosos, la cerbeza, el café, las acciones licenciosas, los malos exemplos, ò consejos que inclinan à cometer, ò mantienen la ma-

la

la costumbre. El baño frio, el exercicio, el buen ayre, y las frutas que refrescan, son tambien muy utiles en iguales casos. Pero si estas precauciones no producen la utilidad que de ellas se debe esperar, y se advierten algunos efectos del crimen de que se trata, es menester recurrir al Medico.

CAPITULO XI.

DE LAS MUGERES PUBLICAS: de los animales venenosos: de la rabia: de los esfuerzos: de los golpes: de la vejez: de los chascos: &c.

Peligros de tolerar las Mugeres públicas.

§. 179. EN todas las Ciudades, y principalmente en las que son muy populosas, reyna

un desorden que es mas pernicioso à la Poblacion y à la salud de los Ciudadanos, que todos los peligros juntos que se han expuesto hasta aqui, y mas funesto que la misma peste. Este desorden llega hasta pensar que es necesario que haya en ellas mugeres públicas, para precaver mayores males que no podrian impedirse de otro modo. La Policía cree estar obligada à tolerarlas ; y asi , su numero y libertinage ha llegado al mayor exceso. Puede ser que antes que fuese tan comun como lo es el dia de hoy la enfermedad cruel y horrible del mal venereo, que se introduxo en Europa en el Siglo quince, hubiese mas poderosos motivos para tolerar las mugeres públicas, que los que se pueden alegar el dia de hoy para que no se consientan : pero todos los que observen y reflexionen los males

les que resultan al presente de la tolerancia de este desorden, conocerán que estos males exceden infinitamente à los motivos que puedan alegarse para consentirle en las Ciudades grandes; además de esto, la precision en que estubieron por mucho tiempo las mugeres públicas, de vestirse de modo que fuesen conocidas, de vivir en las calles que les estaban señaladas, y de no poder tener su infame comercio sino en los lugares públicos que las estaban destinados, y en donde solo podian estar hasta cierta hora, impedia la mayor parte de los horrores que al presente se cometen en sus casas. No encontrandose entonces à cada paso, como sucede hoy, la ocasion que obliga las mas veces à los jovenes à usar del libertinage, se libertaban muchisimos de la corrupcion que es el origen de todas las en-

fermedades, de todos los vicios, y de todos los excesos imaginables; pero hoy no sucede asi.

§. 180. *Corrumpere, & corrumpi ludus censetur hodie, & à sæculi moribus non veniam tantum, sed ferme plausum invenit; quæque via Parisiis suum habet lupanar, quæque fere domus suam meretricem agnoscit. Juventus in vitium flecti cerea, ad venerea invitatur certamina, quibus succos robusto corpori constituendo aptos consumit: brevi corporis robur & animi vigor prosternuntur, languore & tabe dorsali pereunt multi, superstitesque, si quam, debilem procreant sobolem, nec belli nec pacis operibus idoneam: sed non ea sola sunt blandientis, & per fide Deæ munera; lues venerea ante trecentos annos incognita, Medicos frequentius hodie exercet quám quilibet alius morbus. Impu-*

purâ vagâque venere, quâ nihil pestilentius est, longe latéque diseminatur virus horrendum; quod acerbis cruciatibus miseros plerumque opprimit: cum vero adeó felices sunt ut medicamentis extintum fuerit venenum, vitâ languenti, morbis obnoxiâ, & senio præmaturo, pœnas suæ, vel parentum, vel nutricis insipientiæ debitas persolvunt. Ex illa promiscuâ scortatione, quâ plebs lue vanereâ fere tota inficitur prole numerosâ destituitur respublica, inutilibusque obruitur civibus: maxima igitur in hac urbe calamitas metuenda est, si tantis malis non occurratur, vel scortationem omnem legum asperitate coercendo, vel quodlibet aliud remedinm afferendo: si lupanaria permitti necessum videtur, vel illa reprimi non possint, expediret ut meretrices identitatem explorarentur, lue venerea inquinatæ

 sump-

sumptibus publicis curarentur, & non nisi expurgatæ sanæque dimitterentur. Este reconocimiento, repetido con freqüencia, es el unico medio de disminuir la violencia de la enfermedad, y el numero de los enfermos.

Peligros de los animales venenosos.

§. 181. Rigurosamente solo se deben mirar como animales venenosos las vivoras, los escorpiones, y las arañas grandes de las cuevas y otros lugares humedos.

El miedo que se tiene à las culebras, à los lagartos, à las salamanquesas, y à algunas otras pequeñas serpientes, es mal fundado, y sin duda es por su figura por lo que se las teme; los sapos y las ranas de qualesquiera especie que sean, no dexan otra impresion en los que

los

los han tocado, que las que hacen todas las cosas sucias y asquerosas.

Algunas personas miran tambien como venenosas à las orugas, pero no lo son ciertamente, y pueden tocarse quando estàn sin bello, con tanta seguridad como los gusanos de seda, pues son una especie de éstos; pero las orugas belludas producen en la piel, en los parages que no es muy dura, un efecto que sin duda ha dado motivo para tener à todas las orugas por venenosas y nocivas. El pelillo que forma el bello de muchas orugas, se separa facilmente de la piel quando están proximas à mudar, esto es, à mudar de camisa, y están cerca del tiempo de su transformacion en mariposa. Si se toca à las orugas en estos diferentes tiempos, sus pelos, que son sumamente pequeños, se introducen por los poros ò agugeritos de que es-

está llena la piel, y la picazon ò irritacion que causan, produce ampollas, hinchazon, y rubicundez, que algunas veces se hacen erisipelatosas; el remedio para estos ligeros males es labar la parte que padece con una mezcla de agua y vinagre; las personas à quienes hace esta impresion el pelo de las orugas belludas, deben no tocarlas, ni estár debaxo de los arboles que tienen orugas de esta especie.

Hay algunos insectos, como las abejas, las abispas, los tabanos, y los mosquitos, cuyas picaduras escuecen, causan hinchazon, y algunas veces una rubicundez erisipelatosa; y tambien se ha visto que à algunas personas han ocasionado calentura bastante fuerte, desmayos, y convulsiones, por haberlas picado estos insectos en partes muy sensibles, como en los parpados, y en el

el mismo ojo. Estos accidentes, aun los mas graves, regularmente duran poco, y se disipan sin ningun remedio, pero conviene emplear algunos para precaverlos ù disminuirlos, lo que se conseguirá sacando el aguijon del animal si se ha quedado en donde picó, y lavando la parte con agua y vinagre, ò con el zumo de peregil ú de perifollo, ò aplicando paños ò un pedazo de franela mojados en el cocimiento de flor de sauco, de azafran, ú de malvarisco, ò la cataplasma de pan y leche.

Peligros de contraher la rabia: y de tener perritos.

§. 182. Todos saben qué terrible enfermedad, y qué espantosos accidentes ocasiona la mordedura de los animales que padecen la rabia; pero no se conoce bastante la fa-

facilidad con que puede contraherse esta enfermedad sin haber sido mordido; un gran numero de hechos autenticos prueban, que para contraher la rabia es suficiente recibir en la boca, ò en una herida, la saliva ò baba del animal que la padece, el meter en la boca qualesquiera cosa que él haya mascado ò infectado con su saliva de qualquiera modo que haya sido , ò el beber del agua en que se haya ahogado , ò en que le hayan echado despues de muerto.

Nunca será con exceso por mucho cuidado que se tenga para precaverse de este peligro ; y asi, es menester cuidar de que los perros tomen alimentos sòlidos y líquidos, y no permitirles cerca de sí, sino en las ocasiones en que pueden ser utiles, como en la caza, en un viage, &c. Los que están destina-

dos

dos para la guarda de noche, no deben tenerse en libertad sino en aquel tiempo: La Policía debe hacer matar todos los Perros que andan por las calles sin dueño, y aquellos de que muchos se hacen acompañar en las Ciudades, sin ningun motivo de utilidad. Pero no hay perros mas peligrosos que aquellos de pequeña especie que se ven en todas las casas, à los quales los hombres y las mugeres cuidan con exceso, y los acarician. Esta especie de perros está, à lo menos, tan sujeta à la rabia como las otras, y es particularmente acometida de aquella cuyos sintomas no estan bien señalados.

No se puede precaver ni impedir la rabia, porque no se conoce su causa ni sus primeros principios, y antes que se conozca tiene tiempo para hacer progresos, y comunicarse

se à los que besan à estos animales rabiosos, se dexan lamer de ellos, comen y beben con ellos, en los mismos vasos, y de las mismas cosas, y duermen con ellos.

Siendo los sintomas de algunas enfermedades, proporcionados à la resistencia del sugeto que es acometido de ellas, y además de esto, teniendo cada genero de enfermedad, especies cuyos sintomas son mas ò menos sensibles, los perros pequeños pueden estár mucho tiempo en los primeros grados de la rabia regular, ù de una especie de rabia que no conocemos bien, sin que advirtamos su estado: ¿qué riesgo no hay si entonces se les trata como si estubieran sanos? Acaso algunas enfermedades han llegado à agravarse, y à tener sintomas nerviosos extraordinarios por semejante causa.

§. 183. Como la rabia es entre to-

todas las enfermedades la mas terrible, muy dificil de curar, y las mas veces incurable porque se tarda demasiado en emplear los remedios eficaces, y como las ocasiones de contraherla son extremamente comunes, y algunas veces no es facil conocerla antes y fuera del aceso, me ha parecido del caso exponer los medios de evitar este peligro, refiriendo todo lo que es importante saber à cerca de los animales que padecen la rabia espontaneamente y sin contagio; de los que contrahen la enfermedad por comunicacion; de las causas de esta enfermedad; de los medios de comunicarse; y finalmente, à cerca de sus efectos; à fin de que se puedan tomar precauciones eficaces para preservarse de ella, ò hacerse curar quando se padece, ò quando se tiene motivo para sospecharla.

Co-

Comunmente se cree que los perros, los gatos, los lobos, los zorros, los caballos, los borricos, los machos, los bueyes, los marranos, los monos, y los gallos, pueden padecer la rabia espontaneamente, esto es, sin haber sido mordidos por animal rabioso, y sin haber contrahido la enfermedad por comunicacion, ni de ningun otro modo; pero lo que está mejor probado es, que en el perro, el lobo, y el zorro, la rabia es producida por causas internas, y en el hombre y todos los demás animales, asi los que quedan nombrados, como aquellos de que no se ha hablado, solo es por contagio ò comunicacion. No obstante los esfuerzos que se han hecho para probar que el hombre está sujeto à la rabia espontanea, esta opinion no se ha demostrado de ningun modo, porque el horror à

los liquidos, y la dificultad de beber, se encuentran en otras enfermedades.

Un clima caliente, ò que es alternativamente muy caliente y muy frio; una temperie que es con exceso caliente y seca por mucho tiempo; un alimento de carnes corrompidas, y con gusanos; la privacion de los liquidos por mucho tiempo; las lombrices en los riñones, en los intestinos, en el cerebro, y en las cavidades de las narices; son las causas de la rabia, ò à lo menos se las mira como tales, porque se han observado muchas veces antes de esta enfermedad.

§. 184. Voy à referir por menor las señales de la rabia en los perros, segun los tiempos y sus grados. Es importante el conocer las señales de la rabia quando está en el principio, para poder estinguir

el

el daño matando al animal antes que muerda y comunique su enfermedad, y para vivir con seguridad con los animales en quienes no se adviertan estos sintomas.

Los perros están tristes, buscan la soledad y se están en ella, se esconden, no se les oye ladrar sino solamente gruñir; tambien se vé que estando encerrados ladran un dia ù dos sin cesar, y no quieren comer ni beber; se irritan contra los que no conocen y se tiran à ellos, pero todavia conocen à su dueño, y le respetan; quando andan llevan las orejas y la cola bajas, y parece que ván durmiendo. Se dice que los perros evitan sus semejantes que rabian, y que luego que los oyen, huyen como espantados y sacudiendo la cabeza: tales son los sintomas de la rabia de los perros, quando aun está en el primer grado. Despues,

pues, continuando la enfermedad, su respiracion parece dificil, toman aliento, tienen la boca muy abierta, sacan la lengua, y arrojan mucha espuma, andan despacio, y ván como medio dormidos, despues de repente echan à correr, pero nunca ván por derecho, empiezan à desconocer su dueño, se les cierran los ojos, los tienen lagrimosos, y como cubiertos de polvo, la lengua se les pone aplomada, y en muy poco tiempo se quedan flacos, y se apodera de ellos la locura, y el furor; este es el segundo grado del mal, en el qual apenas pueden estár treinta horas sin perecer; la mordedura hecha en este tiempo es muy dificil de curar, y esta dificultad es proporcionada à la violencia, à la duracion de la enfermedad en el animal, y à la proximidad del instante de su muerte.

Los sintomas de la rabia en los caballos, los bueyes, los borricos, los machos, y todo el ganado de labor, son una hinchazon, y una grande dilatacion de todas las venas, la inflamacion de los ojos, el sudor, los temblores, el rechinar los dientes; estos animales se aporrean contra las paredes, y bien pronto empiezan à aparecer en ellos el furor, y todos los demás sintomas de la enfermedad.

No hay veneno que se comunique con tanta facilidad, y de tantos modos como la rabia: basta para rabiar que una mordedura haya pasado los vestidos y excoriado la piel, y no es necesario que haya salido sangre. El ayre que del pecho del animal pasa inmediatamente al del hombre, su espuma reciente, y aunque sea antigua y seca, recibida encima de la lengua y los labios, el tocar

car la herida de que murió el animal que rabiaba, manosear demasiado el instrumento con que se le mató, estando aun cubierto de su sangre ù de su espuma, ò tocar alguna otra cosa infectada de qualquiera humor del animal, comer su carne, ò su leche, son otros tantos y diferentes modos, por los quales se ha visto comunicarse la rabia. Una muger la contraxo teniendo comercio con su marido, aunque éste no habia tenido todavia acceso de la enfermedad; y asi, por mucho cuidado que se tenga no siempre alcanzan las precauciones para defenderse de la rabia. Tampoco se puede tener seguridad aunque los sintomas no se manifiesten poco tiempo despues de haber tenido motivo para contraherla, porque algunas veces pasa mucho tiempo antes que se declare, y se han
 vis-

visto largos intervalos de salud entre los accesos mas furiosos: en estos dos casos habian pasado, à lo menos, años enteros, y aun muchos; y por esto aconsejo à todos los que hayan sido mordidos por animales rabiosos, que tomen quanto antes los remedios mas eficaces contra la rabia, baxo la direccion de un Medico hábil.

He referido lo que sucede al animal quando rabia, lo qual puede advertir el peligro; pero quando nadie ha visto al animal antes que haya mordido, ni ha habido tiempo de considerarle, es menester hacer todo lo posible para detenerle y asegurarle, y entonces se examinará si tiene los sintomas que quedan referidos. Luego que haya muerto, se deben emplear todos los medios conocidos para asegurarse de su estado; como frotar los dientes, las

en-

encías, y el gaznate del perro muerto con sospecha de rabia, con un pedazo de carne cocida, y darsele à un perro que esté sano; si aquel murió de rabia, éste no comerá la carne, se irritará, y ahullará en lugar de echarse encima del perro muerto, como lo haria si no hubiera padecido la rabia.

§. 185. No basta conocer las señales de la rabia de los animales, es necesario tambien saber quáles son los sintomas de la del hombre, ya sea para que los que los experimentaren y hayan ignorado hasta entonces su estado, recurran à los Medicos inmediatamente, ò para que los demás vean el peligro con tiempo, y puedan apartarse de él. Los efectos de la rabia del hombre, segun el orden con que se presentan en los diferentes tiempos, son los siguientes.

La parte que primero se envenenó se pone dolorida, se sienten dolores vagos en las partes inmediatas y en otras; se tiene labsitud, pesadez, pereza y dificultad en el movimiento, el sueño es inquieto, turbado y agitado con espantos, movimientos convulsivos y estremecimientos, hay una continua inquietud, se suspira, se siente tristeza, y gusta la soledad; tal es, poco mas ò menos, el primer grado del mal, y la sangre que se saca entonces parece buena. Despues se aumentan los primeros accidentes, sobreviene una grande opresion à los hipocondios, la respiracion se pone fatigosa, y se interrumpe con suspiros; se está sobrecogido de un cierto horror, se tiembla à vista de los liquidos, qualesquiera que sean, y de las cosas transparentes ò brillantes, y si se llega à tocarlas, particularmente con

la

la lengua ò los labios, sobreviene temblor y convulsiones terribles; casi se entra en furor, se vomita una colera pegajosa obscura ó verde, se aumenta el calor, sobreviene calentura, se padece continuas vigilias, el priapismo, una locura de ideas estrañas, extraordinarias y sin conexion; este es el estado que se llama el segundo grado de la rabia. Todos los sintomas que se acaban de descrivir se hacen por lo comun mas violentos de dia en dia; está abierta la boca, sale de ella la lengua, y tocandola se siente que está aspera; se pone ronca la voz, la sed es extrema, la boca se llena de espuma, se procura, aunque contra la voluntad, escupir à los que se ven, y morder todo lo que se presenta; se hacen visages, se crugen ò rechinan los dientes arrojando espuma, el pulso y la respiracion faltan,

tan, sobrevienen sudores frios, la rabia llega à ser extrema, y no obstante, lo que es cosa que admira, se mantiene la razon y la prudencia; se teme y se advierte de la disposicion en que se está de hacer mal à los demás; quando el enfermo se halla en este grado, rara vez pasan mas de quatro dias sin que perezca con convulsiones y sofocado.

Con las instrucciones que preceden y la prudencia, puede cada uno preservarse de la rabia, y quando esto no haya sido posible, se pueden precaver los accesos de la enfermedad, disminuir los efectos, ò à lo menos preservarse de la muerte, poniendose en tiempo en manos de un Medico, el qual empleará el mercurio en unturas.

Pe-

Peligros de tragar cuerpos duros è irritantes.

§. 186. No es cosa rara el tragar por inadvertencia, imprudencia, ò por qualquiera otra causa, cuerpos de mucho volumen, duros è irritantes, que ya se detengan en el esophago, ò ya pasen al estomago y à los intestinos, causan, tarde ò temprano, sintomas de los mas crueles, enfermedades, y tambien la muerte: si se detienen en el esophago, pueden producir dolores, irritacion, inflamacion, conatos à vomitar, convulsion del estomago, congojas, opresion, dificultad de respirar, hinchazon de la cabeza y del cuello, y la sofocacion; estos efectos son tanto mas prontos, considerables, y funestos, quanto el cuerpo detenido que los causa, es mas duro è irritante, y

quan-

quanto mas impide la respiracion, comprimiendo la laringe. Quando lo que se ha tragado ha baxado al estomago, puede causar con su peso, dolores, pesadez y congoja; y si es puntiagudo irritará. y con los diferentes movimientos del estomago podrà herir las membranas, causar inflamacion, gangrena y hemorragia. Si por el mecanismo que despues de la digestion vacia lo que se halla en el estomago y vá de esta entraña à los intestinos, es llevado el cuerpo estraño al orificio del estomago que corresponde à los intestinos, puede detenerse en él, causar vivos dolores, inflamacion, convulsiones, gangrena y la muerte; y aunque el cuerpo puntiagudo è irritante haya pasado de la boca al estomago, y de éste à los intestinos, se puede temer que produzca los mismos accidentes en todo el cami-

no que tiene que correr antes de salir del cuerpo; à lo que puede contribuir la longitud, y la multitud de arrugas, recodos y bueltas de este canal, que son freqüentes ocasiones para que se detenga un cuerpo puntiagudo.

Se conoce facilmente todos los casos y ocasiones en que puede suceder esta desgracia; como son, por exemplo, comiendo con voracidad, teniendo en la boca, clavos, alfileres, agujas, fragmentos de algun metal, ò qualquiera otro cuerpo capáz, por su forma, de producir los efectos que quedan referidos, ò jugando à recibir en la boca de cierta distancia ù de alto, estos mismos cuerpos. No indicaré los medios de precaver estas desgracias, pues à cada uno se los dicta la prudencia: en quanto à los remedios para quando está hecho el daño, no corres-

pon-

ponde à mi plan el enseñarlos: todo lo que se puede hacer de mas util en semejante caso, se encontrará en el *Aviso al Pueblo* §. 412, *y siguientes.*

Peligros de no cuidar de la dentadura: y de algunos medios que se emplean para conservarla.

§. 187. La necesidad de la dentadura para mascar los alimentos y ayudar à la digestion, su utilidad para la pronunciacion, y lo que desfigura la phisonomía la falta de los dientes, ò el tenerlos puercos, son motivos que deben obligar à tener el mayor cuidado para conservarlos sanos y blancos, limpiandolos despues de cada comida, de los alimentos que quedan pegados à ellos, y lavandolos con agua tibia por mañana y noche, y siempre que se come.

Pa-

Para conservar la dentadura no se han de emplear indistintamente todos los medios que están en uso, porque hay muchos que mas bien pueden destruirla que conservarla, ò que tienen otros inconvenientes: es muy bueno limpiarse los dientes y labarse la boca, como se ha dicho, para quitar lo que queda de los alimentos, que por su naturaleza, ò corrompiendose con el calor de la boca, daña la dentadura, pero no conviene servirse de mondadientes de oro, de plata, de cobre, ù de qualquiera otro metal, pues su dureza y puntas agudas, separan ò rompen el esmalte de los dientes, y à la destruccion de esta parte se siguen bien pronto dolores vivos, la pérdida de los dientes, y los males incurables que son la conseqüencia necesaria.

Por muy duro que sea el esmal-

te

te de los dientes, le ofenden y destruyen los licores espirituosos fuertes, y los áccidos; los dientes sienten el frio, causa en ellos dolores vivos, y atrae à estas partes fluxiones è inflamaciones; y asi, se evitará el labarse la boca con aguas espirituosas fuertes, áccidas, ò muy frias; pues además de dañar à la dentadura, su uso freqüente produce la espesura de los fluidos, y la obstruccion de las glandulas de la boca, de las fauces, y del esophago: pues ya se han visto estas glandulas obstruidas y endurecidas por esta causa.

Peligros de los esfuerzos.

§. 188 Los esfuerzos que se hacen para levantar, llevar, tirar, ò arrastrar mucho mas de lo que se puede, y aun para hacer todo lo posi-

sible, ponen à los musculos, ya sean los de una parte, ò los de todo el cuerpo, en una tension excesiva: estando los musculos tensos, comprimen fuertemente las partes que están debaxo, esta compresion interrumpe la circulacion, ocasiona hernias, roturas de los diferentes generos de vasos, y extravasaciones: las fibras musculares pueden separarse y romperse en sus extremidades, y el periostio que atraviesan para unirse à los huesos, padece mas ò menos. Pueden precaverse parte de los males que siguen à los esfuerzos, ciñendose el vientre, quitando todo lo que puede embarazar la accion de los musculos, y las articulaciones, como es el cuello de la camisa, las ligas, las charreteras, los botones, en una palabra, todo lo que aprieta mucho.

Peligros de los golpes, de las commociones y sacudidas.

§. 189. Quando se choca contra algun cuerpo duro, quando se recibe golpe, se cae, ò se experimentan sacudidas por la caída, ò por el choque de un cuerpo que empuja, regularmente resultan dos especies de efectos; los primeros corresponden à la parte externa que ha experimentado el choque, y ésta, ò se halla ofendida, magullada, ù decentada, ò hay en ella herida, fractura, ò luxacion: en estos casos no tengo necesidad de decir lo que se ha de hacer, el mal se presenta à los sentidos, y, ò no merece particular atencion, ù obliga à recurrir con prontitud à los remedios. Pero aun hay otro genero de efectos producido por la commocion, los gol-

golpes, y las sacudidas: algunas veces las partes internas del cuerpo que son de un volumen y peso algo considerables, y que no están atadas y sujetas de modo que no puedan moverse, como el cerebro, el higado, los pulmones, el bazo, el estomago, la vexiga y el utero, chocan contra los cuerpos que las rodean, y se ofenden à proporcion de lo violento del choque, de la dureza de los cuerpos contra quienes chocan, y de su figura, la que puede ser proporcionada para agugerear, ù desgarrar. Quando las partes que experimentan fuertes sacudidas están poco sujetas, y contienen fluidos, si sus paredes no pueden resistir à los esfuerzos que hacen en aquel instante contra ellas los fluidos que contienen, se estenderàn y romperán sus fibras; sucede tambien muchas veces que los ligamen-

tos que atan estas partes, se rompen, y los hilillos nerviosos quedan en la mayor tension, ò se rompen igualmente: quando el cuerpo que recibe la sacudida es sólido, como el corazon, ò está formado de muchos vasos pequeños, como el bazo, ò el higado, padecen principalmente, los vasos y las fibras nerviosas y musculosas de que están pendientes; estos vasos se relajan ò se rompen, se forman varices y aneurismas, y sobrevienen hemorragias internas.

De todas las partes del cuerpo, no hay ninguna en la qual las sacudidas y commociones produzcan mas peligrosos efectos que en el cerebro. El volumen, el peso, la molicie, el gran numero de vasos de todos diametros, hasta los infinitamente pequeños de esta entraña, la dureza de los cuerpos que la rodean,

dean, y la facilidad que tienen en romperse los hilillos que la atan al craneo, son otras tantas causas, que cada una en particular hace estas sacudidas de la mayor conseqüencia, y dá motivo para temer algunos de los efectos siguientes. Los hilillos membranosos, ligamentosos y vasculosos, que atan el cerebro y sus membranas al craneo, y las unen unas à otras, se rompen, y se hacen extravasaciones en estas partes; detenidos en ellas los fluidos, se corrompen, y con ellos los sólidos que los rodean; las substancias del cerebro se aplanan, se contunden, y se forman en él roturas y obstruciones.

Quando las commociones ò sacudidas son tan violentas que producen efectos muy considerables y molestos, regularmente tienen consequencias menos funestas; porque

se las remedia mas pronto, que quando los efectos no se manifiestan, ò no incomodan de modo que obliguen à usar de los remedios, ù de las precauciones necesarias, porque entonces el mal hace progresos, y quando se manifiesta no es posible remediarle: muchas veces tambien ocasionan males secundarios que se curan mal, porque se ignora su verdadera causa.

No expondré aqui los medios de precaver los efectos de los golpes, de las sacudidas y commociones, porque no se puede obrar de un mismo modo en todos los casos: es menester governarse segun las circunstancias; y los Facultativos son los unicos de quienes se puede tener confianza; pero si no se les puede consultar, y fuese la cabeza la que ha padecido, solo la violencia de la commocion es suficiente motivo para

ra que se haga una sangria sin detenerse; todo se puede temer quando no se toma esta precaucion en tiempo, y suponiendo que no fuese necesaria, el inconveniente que resulta no tiene comparacion con el peligro que puede haber de no hacerla.

Peligros de la vejez anticipada.

§. 190. De todos los peligros que amenazan la vida de los hombres, ninguno es tan cierto como el de la vejez antes del tiempo señalado por la naturaleza, y no hay ninguno à que mas nos expongamos. La vejez es efecto de la secacion de todas las partes sólidas del cuerpo, y esta secacion fatal, que apenas podemos retardar con muchos cuidados, pero que no la podemos impedir del todo, somos dueños de

adelantarla considerablemente con nuestro modo de vivir. La mala constitucion recibida de nuestros padres, el mal alimento en todas las edades de la vida, las enfermedades, los trabajos excesivos, las vigilias, el comercio prematuro, ò excesivo, con las mugeres, vivir en climas muy diferentes de aquel en que el sugeto ha nacido, y se ha criado, habitar en casas que por lo bajas no las dá el Sol, y en las quales los vientos no pueden renovar el ayre, ni llevarse las exhalaciones animales y la humedad, usar de alimentos acres y dificiles de digerir, comer mas de lo necesario, y de muchos y diferentes manjares; comer antes que se haya hecho la digestion de lo ultimo que se comió, no alimentarse bastante, no proporcionar los alimentos, en quanto la cantidad y calidad, à la edad, à la

con-

constitucion, y al genero de vida; pues es necesario un alimento ligero para las personas delicadas y sedentarias, y un alimento fuerte, substancioso, y que resista algo à los agentes de la digestion, para los sugetos robustos, y que trabajan mucho en exercicios corporales; no mascar los alimentos lo necesario, beber de continuo vino puro, licores espirituosos, &c, son causas que adelantan la vejez.

Los medios de retardarla son, evitar todos los peligros que acometen à la salud, y las causas que adelantan la vejez. No obstante, no se crea que aconsejo el que se ocupen solamente en practicar los medios de prolongar sus dias, y por consiguiente el huir del trabajo, y de todo lo que puede fatigar el espiritu, ò el cuerpo, lo que solicito es, el que se evite lo que puede ser no-

civo, pero sin dexar de hácer cada uno lo que le corresponde; pues hago juicio que no debe prolongarse la vida, sino en tanto que es util ù honorable, sino es tal, no se haga uso de mis consejos para conservarla, pues es preferible la muerte à una vida inutil, y sin honor.

Peligros de algunos chascos

§. 191. Casi todo el mundo conoce, y se puede decir gusta de la diversion de dar chascos. Esta diversion es el entretenimiento favorito de la juventud, la qual tiene poca reflexion, y menos conocimiento y experiencia para distinguir lo que puede hacer daño, de lo que no es capáz de causarle; y asi, no es cosa estraña el vér conseqüencias molestas: estas tienen por causa, ò el medio de que se han servi-

vido para dár chasco, ò el estado actual y la disposicion de la persona à quien se ha chasqueado. Tengo por conveniente no nombrar aquello de que se sirven para dár chascos, ni el modo de darlos, à fin de no instruir à los que solo les falta esto para executarlo.

Se hacen tragar diferentes materias, propias para arrojar la ventosidad; esto se logra por lo regular, y aun excede à lo que se desea; de lo que se siguen colicos terribles del estomago y los intestinos, inflamacion de estas partes, convulsiones, y otras muchas enfermedades, quando es mucha la ventosidad que se halla detenida en el cuerpo.

Se hace tomar por las narices tabaco y polvos sumamente irritantes, que por su irritacion, su causticidad, y los violentos y freqüentes

tes estornudos que producen, causan inflamacion en las narices, ofenden los nervios del olfato, excitan hemorragias violentas, y convulsiones.

Se echan en la comida sustancias irritantes, causticas, que calientan, y se frotan con ellas todos los utensilios de la mesa: el ardor interno, la sequedad de garganta, y la sed que se excita, son peligrosos por la inflamacion que pueden causar, y además de esto, la gran cantidad de liquidos que obligan à beber, pueden causar otros accidentes tan molestos como los primeros.

No me dilataré sobre el peligro del susto y del miedo que gustan muchos de causar, con especialidad à las personas que son faciles à asustarse; ya se ha visto arriba que produce turbacion en toda la economía animal, y enfermedades de las mas

gra-

graves; esto es peligroso principalmente à las mugeres, y à muchas se les ha causado supresion de la regla, fluxo de sangre, aborto, metastasis ò tumores sanguineos, y tambien la muerte repentina.

Peligros de las caídas ácia atrás: y de lo que se llama hacer ver à à Dios.

§. 192. Hay muchas personas imprudentes, y con especialidad entre la gente joven, que tienen gusto en hacer caer à alguno ácia atrás, empujando ò tirando la silla en que está sentado, ò quitandola al tiempo que se vá à sentar. Quando han acertado en su proyecto, por lo regular se arrepienten inmediatamente: el que cae, chocando con violencia contra lo que hay inmediato, ò pierde el conocimiento, se hace

ce contusiones, se luxa el cocix, ò el muslo, ò se hiere la cabeza, los brazos, ò las piernas, y lo que es mas funesto, muchas veces la commocion ò sacudida que recibe todo el cuerpo, hace tal impresion en el cerebro y en la medúla espinal, que sobrevienen convulsiones, calentura, delirio, y tambien la muerte.

§. 193. Comunmente se llama hacer ver à Dios à alguno, quando poniendole una mano debaxo de la barba, y otra en la parte posterior de la cabeza cerca del cuello, se le levanta de este modo hasta hacerle perder tierra; el peso del cuerpo, la estension violenta y los movimientos que hace el que es levantado para desembarazarse, pueden ocasionar la rotura, ò la luxacion de las vertebras, las heridas y la compresion de la medúla espinal, la qual no puede ser ofendida sin que so-

 bre-

brevengan los mas funestos accidentes: muchas personas han muerto repentinamente en esta especie de juego.

CAPITULO XII.

DE LOS REMEDIOS DE precaucion, sangria y purga, del tabaco, de las enfermedades imaginarias, de leer libros de Medicina, &c.

De los remedios tomados sin necesidad.

§. 194. LAS personas debiles, delicadas y melancolicas, por lo regular temen mucho el enfermar; y asi, apenas sienten un dolorcillo en qualquiera parte del cuerpo, inmediatamente se creen acometidas de la enfermedad

dad mas cruel que puede sobrevenir à esta parte, y los agita esta inquietud; algunas veces consultan al Medico, pero en las mas ocasiones usan de todos los remedios de que se acuerdan, ò que leen en algunos libros de Medicina. Los remedios son en las manos de estos sugetos, lo que es una arma en las manos de un loco; y despues de haberlos usado, ò mas bien abusado de ellos mientras están buenos, pasan del estado de enfermo imaginario al de enfermo real, y como han destruido las fuerzas de la naturaleza que hubieran podido vencer la enfermedad, les faltan para resistirla, y se rinden à enfermedades que por su naturaleza no eran mortales.

Además de los enfermos imaginarios de que se acaba de hablar, hay algunas personas mas pruden-

tes, que cuidan de algun modo de la conservacion de su salud: de tiempo en tiempo emplean algunos medios de los mas eficaces para precaver las enfermedades, como las sangrias, las purgas, la dieta mas ò menos rigorosa, las aguas minerales, &c. Ninguna cosa podria contribuir mas para mantener la salud y prolongar la vida, que usar à tiempo de estos socorros, pero regularmente se usan à imitacion de alguno, ò por costumbre; en una palabra, sin tener razon suficiente para emplear preservativos, para elegir uno con preferencia de otro, y para usar de uno antes que de otro, lo que es muy peligroso, y ha sido pernicioso à muchos.

Peligros de la sangria de precaucion.

§. 195. La sangria hecha sin ne-

necesidad no es casi nunca indiferente: por buenos que sean el temperamento y la constitucion de aquel à quien se hace, produce una mutacion repentina en todas las partes del cuerpo, y por consiguiente en todas las funciones de la economía animal; se interrumpe el orden de la circulacion, la cantidad de la sangre disminuye en ciertas partes, ò se aparta de ellas, y vá à otras con mas fuerza y en mayor abundancia que antes; se relaxan los sólidos, de modo que se debilita la circulacion, se disminuye el calor, se alteran las secreciones en quanto à la cantidad y calidad, como tambien las excreciones. Y asi, una sangria hecha sin necesidad, ò producirá en el mismo instante alguna enfermedad, ò à lo menos dispondrá à ella: los casos en que no suceda uno ni otro son raros, y no hay razon para espe-

pe-

perar el hallarse en el caso de excepcion.

Con especialidad son peligrosas las sangrias à las personas que naturalmete, ò por enfermedades, tienen un temperamento debil; à las que comen poco ò solamente de alimentos poco nutritivos; à las que se disipan mucho con el trabajo del espiritu, el del cuerpo, y el exercicio; à las que padecen del estomago, ò que habitualmente hacen malas digestiones; à las que tienen evacuaciones considerables, como cursos, sudores, ò supuraciones; à aquellas en quienes la sangre contiene poco de la parte roxa, ò que las diferentes partes que la componen están mezcladas y no se separan, como la de los escorbuticos: las sangrias ponen à estas personas en peligroso estado, y les son funestas con bastante freqüencia. Hay casos

en que la sangria hace daño, aunque el temperamento parezca sanguineo, plethorica la constitucion, y el cuerpo robusto; pues son muchas las causas que pueden hacer nociva la sangria de precaucion.

Peligros de los purgantes usados sin necesidad.

§. 196. Los purgantes usados sin una necesidad conocida por sugeto Facultativo, tienen muchos inconvenientes; con su irritacion atrahen à los intestinos todos los fluidos del cuerpo; echan fuera por esta via todos los humores utiles, con los que no lo son; su abundancia ocasiona la diarrhea, la relaxacion de las fibras de los intestinos, los flatos, y los colicos; el estomago se desordena, se hacen mal las digestiones, se extenúa el cuerpo, y se disminuye la

la transpiracion; dexan disposicion para los tumores, las hinchazones serosas, las fluxiones y los afectos de nervios; la debilidad, la languidéz y la melancolía se apoderan del cuerpo, le imprimen todas las señales de la vejez mucho tiempo antes de la edad. Las purgas tienen tambien peligros que dependen del instante en que se toman, de la estacion, del estado del ayre, y del temperamento particular; porque se puede seguir bastante daño de tomar un remedio purgante poco despues de una comida; quando el tiempo es muy seco ò hace mucho calor; en las epidemias contagiosas; quando el purgante que se toma es particularmente contrario al temperamento, &c.

Peligros de las aguas minerales, de los caldos, &c.

§. 197. Suele suceder que algunas personas se buscan enfermedades y aun la muerte, tomando aguas minerales sin necesidad, por precaucion, ò con motivo de acompañar à alguno, sin haberse preparado, ò sin las precauciones convenientes; quanto mas activas son las aguas, con mas circunspeccion se deben usar; muchas veces acometen à los nervios, causan gran relaxacion, fluxo de vientre, diabetes, vomitos, colica, detencion de vientre, hemorragias, y calentura, quando no se toman por consejo de los Medicos, y no se guardan las reglas que prescriven en su uso, y el regimen que ordenan.

Todos los remedios de precaucion,

cion, ya sean de los que se ha hablado, ò los caldos frescos, purificantes, aperitivos, y otros que se llaman medicinales; ò ya sea la leche, ò el suero, no deben tomarse sin consejo de los Medicos, ò à lo menos sin estar asegurado por experiencias ciertas de la necesidad que se tiene de estos remedios, y de que no hay ninguna disposicion que los pueda hacer dañosos.

En caso de que se usen remedios por precaucion, es necesario seguir un regimen que se acomode con los remedios y sus efectos, y que contribuya al mismo fin: no entraré en la descripcion de esto, porque en este paragrafo no hago mas que advertir los peligros, los que se evitarán no tomando remedios sino por consejo de los Medicos, y observando lo que mandan durante su uso.

Peligros de los sudores.

§. 198. Me parece debo poner los sudores en el numero de los remedios de precaucion, porque estando persuadidos muchos, y particularmente los que son robustos, de que los sudores pueden por sí solos curar todas las enfermedades, aconsejan y emplean en qualesquiera indisposicion todos los medios que conocen para excitar el sudor, como el calentar los quartos de modo que una persona que gozase de buena salud se hallase en ellos sofocada, el usar de cobertores ò mantas de mucho abrigo y mas pesadas que lo regular, el beber con abundancia bebidas cálidas, y hechas con lo que se conoce de qualidad mas caliente : si el que hallandose solamente indispuesto se mete en

en la cama y usa de todos estos remedios, tendrá gran felicidad si lo que emplea para curarse no le ocasiona una enfermedad real. Esta conducta ha sido causa algunas veces de enfermedades agudas, que ha hecho mortales su continuacion.

Hay casos, sin duda, en que la transpiracion suprimida ocasiona la indisposicion que se siente, y entonces un sudor puede bolver à ponerlo todo en orden, restableciendo esta importante funcion, y desembarazando à la naturaleza del peso que la abruma; pero si el sudor es inmoderado, si los medios que se emplean desordenan otras funciones principales de la economía animal, calientan la sangre y la espesan, privandola de la serosidad necesaria para la circulacion, bien presto resultará una enfermedad grave; y para un enfermo à quien le vaya

bien con este regimen, porque su mal venga de una transpiracion suprimida, à todos los que se hallen con un principio de calentura, y una enfermedad inflamatoria, les costará la vida.

Peligros de tomar tabaco en polvo: de fumarle: y de mascarle.

§. 199. Los hombres, industriosos en buscarse necesidades que les hacen desdichados quando no pueden satisfacerlas, se han acostumbrado tanto al tabaco despues del descubrimiento de la America, de donde vino esta planta, que el dia de hoy hay muy pocas personas de uno y otro sexo, de todas edades y condiciones que no usen el tabaco; podria creerse al ver multiplicar los usos de esta planta, que es un remedio que impide el envejecer, el

el enfermar, ò que prolonga la vida. Si se pudieran ver los inconvenientes de lo que tanto se estima, hace mucho tiempo que el tabaco estaria solo en las Boticas, y en las tiendas de los Hervolarios, para que no se diese sino con receta de Medico.

El tabaco se usa de tres modos diferentes, y todos tienen sus peligros; los que expondré hablando de cada uno luego que haya descripto en pocas palabras las qualidades de esta planta. El tabaco es una planta en la qual se deben distinguir dos partes muy activas, la una es acre, é irrita vivamente; la otra, mucho mas volatil que la primera, es narcotica, obra en los nervios de modo que disminuye el sentido considerablemente, y muchas veces le destruye. El tabaco es como el café y el vino, que parece, segun

sus

sus qualidades y efectos, habernoslos dado la naturaleza como remedios, de los quales no solamente hemos perdido la utilidad por la costumbre de usarlos en salud, sino tambien los hemos hecho venenos por el abuso que de ellos hacemos. Hay casos en que es muy util el uso del tabaco en polvo, pero si toman mucho los que son de temperamento seco, cálido, y que están estenuados, aumentará el fuego, secará las fibras, hará arrojar por las narices la serosidad necesaria à la sangre; ocasionarà una evaquacion demasiado grande de la saliva, necesaria para la masticacion y la digestion; si es llevado, por el ayre que se inspira, de las narices à la garganta, causa tos, ronquera y dolor; y si cae al estomago, produce nauseas, vomitos, y cursos.

§. 200. El fumar tabaco se hace

ce mas comun cada dia, y son muchas las indisposiciones para las que aconsejan su uso los que no son Medicos, con lo que se adquiere la costumbre de fumar; algunos tambien fuman por entretenimiento, ò por hacer lo que hacen aquellos con quienes están.

Sin hablar de los males de cabeza, vertigos, sincopes, nauseas, vomitos y cursos que causa el tabaco las primeras veces que se toma, se pueden temer despues los efectos de la grande evaquacion de la serosidad de la sangre y la saliva, y la accion de adormecer ò narcotica del tabaco, en los nervios, y principalmente en los del estomago y en el cerebro; y asi es como el tabaco causa la pérdida de la memoria, los temblores, las convulsiones, y las nauseas.

§. 201, Con razon han puesto al-

algunos Autores al tabaco en el numero de los venenos; los efectos que produce esta planta en los que la mascan, prueban que es venenosa, à lo menos quando se usa de este modo. Por la irritacion que causa en la boca, excita un fluxo de saliva considerable, lo que es nocivo, 1. porque queda menos saliva para humedecer los alimentos y favorecer la digestion; 2. porque quando se hace una secrecion muy abundante de un humor, éste tiene menos qualidad, està aquoso y sin virtud. El principio narcotico del tabaco acomete à los nervios, les quita la sensibilidad, y sin duda una gran parte de su accion; por consiguiente si cae al estomago algo de tabaco, excita nauseas, vomitos, diarrhea, y estupor en todas las partes à donde llega.

Peligros del agua de limon: y del agua caliente.

§. 202. El uso moderado del agua de limon puede sér saludable en muchos casos en que se toma por precaucion, como se experimenta casi siempre quando hay encendimiento, ò se siente calor interior y ardores que suben à la cabeza; quando salen granos en la cara, ò en el cuerpo; quando hay picazon, &c. Pero esta bebida puede sér dañosa, quando está muy agria, ò se toma por mucho tiempo, particularmente para los que son frios de estomago, y los que tienen el sistema nervioso facil à irritarse: à estos sugetos el agua de limon les dá dolores de estomago, les impide el digerir, les causa cursos y colicos muy violentos. Si se hiciese un largo uso del

del agua de limon, podria sobrevenir un colico que se pareciese mucho à aquel terrible colico que se llama de Pintores, ù de Plomeros.

§. 203. Uno de los remedios de precaucion que mas se usa entre los que tienen algun cuidado de su salud, es beber mucha agua caliente, con especialidad por la mañana.

Esta abundancia de agua caliente relaja las fibras, destruye su elasticidad, y particularmente la del estomago y de los intestinos; enerva la actividad de los jugos, y quita la mucosidad que defiende à las fibras nerviosas de las impresiones demasiado vivas: el chilo y todos los humores del cuerpo se ponen demasiado fluidos, se hace una abundante secrecion por las orinas, que disminuye y aún suprime las demás, causa la detencion del vientre, y no se tarda en padecer todos los efectos

del

del beber mucho, de lo que ya se ha hablado, como son, la palidez, la debilidad, la falta de apetito, la diminucion del calor, de la circulacion y la estenuacion.

Peligros de las lavatibas usadas con freqüencia.

§. 204. Las lavatibas, que son muy utiles en muchos casos, sea para curar, ò para precaver las enfermedades, son nocivas quando se usan con demasiada freqüencia; producen necesariamente la diminucion de la elasticidad, del tono, y de la sensibilidad de las fibras de los intestinos, y llegando à relajarse mucho este canal, y perdiendo demasiado de la sensibilidad, se detienen en él los excrementos, y le estienden extraordinariamente. Ni la cantidad ni calidad de las materias es-

estimulan à la naturaleza à que las eche fuera, y además de esto, pierde la costumbre y la facultad de executar esta funcion, quando se la ha escusado por este medio muchas veces de seguido, y estas materias se detendrán mucho tiempo en el cuerpo, si no se recurre à las lavatibas, de las quales bien pronto es necesario hacer uso diario, ò à lo menos siempre que se quiere que el vientre se mueva. Por lo que se ha dicho à cerca de los efectos de las lavatibas freqüentes, es facil hacer juicio de los que debe producir la costumbre diaria de este remedio de precaucion.

Peligros de leer libros de Medicina.

§. 205. Muchos y muy grandes inconvenientes resultan de leer libros de Medicina, que tratan de los signos

nos de las enfermedades, y de su curacion, quando los que los leen no hacen un estudio particular y profundo de la Medicina. Voy à exponer los peligros de leer estos libros, en primer lugar para el que los lee ya esté bueno, ò ya se halle enfermo, y en segundo para los que conoce, por los consejos que les dá en qualesquiera estado que se hallen.

Por buena que sea la salud que se goza no es posible que dexe de sentirse algunas veces dolores internos ò externos, que aunque no sean de ninguna consideracion, si el sugeto no está acostumbrado à tenerlos le hacen parar la atencion mas de lo que merecen, aunque no obstante como no continúen se le olvida; pero no sucede asi quando lee, ò ha leído algunos libros de Medicina, pues en la descripcion de las enfermedades reconoce algunas cosas de las

que le inquietan, y concluye inmediatamente que está enfermo; es cierto que casi siempre le queda alguna duda acerca de la especie de la enfermedad, porque rara vez sucede el que no le parezca haber tenido muchos signos de los que pertenecen à diferentes enfermedades, ò un solo sintoma de los que concurren en distintos males; esta dificultad se le desvanece bien pronto, y hace juicio que tiene muchas enfermedades.

Los que sin ser Medicos leen Obras de Medicina, no son menos perjudiciales para los demás que para sí, porque apenas oyen quejarse à alguno, ò creen advertir en él algunos sintomas de enfermedad, le intimidan, le ponen en cuidado acerca de su salud, nombrandole dos ò tres enfermedades peligrosas, de las quales, le dicen, está acometido,

do, ò à lo menos amenazado; y esta persona es muy dichosa si los pretendidos inteligentes no se ofrecen à curarla, ò à embiarla el remedio que ha curado semejantes males, y otros muchos.

Aún hay otro peligro en la lectura de los libros de Medicina, que no es menos funesto que los demás, y es, que el que los lee, quando está enfermo tiene menos confianza; y quita la que otros enfermos podrian tener en los consejos de los Medicos.

Peligros de las enfermedades imaginarias.

§. 206. Todos los dias oímos quejarse de la suerte de la humanidad, quando mas bien es menester persuadir à los hombres à que la mayor parte de los males que padecen

cen son obra suya; en efecto unos caen en el precipicio que tienen delante, porque no atienden à él, y algunos aun viendole; otros le advierten, se asustan, pero por huirle se arrojan à otro aun mas profundo. Este libro está lleno de los peligros à que se exponen los hombres, y solo contiene una parte muy pequeña, pues las causas de las enfermedades no tienen numero. Pero el hombre está destinado de tal modo à ser desdichado, que la misma naturaleza le ha organizado de modo, que el mismo que por una prudencia y retentiva rara se defiende del mayor numero de los males que padecen los demás hombres, llevando à lo sumo este temor del peligro, y el horror de las enfermedades, cree sentir en sí todos los males posibles, y bien presto se acarrea uno ò muchos que le hacen tener una vida

miserable, y ver à cada instante la muerte junto ási.

Siempre tienen por dudosas las historias que se cuentan, ò se leen, de melancolicos, hipocondriacos y vaporosos, que han tenido imaginaciones ridiculas y absurdas; y la poca verisimilitud de estos hechos, hace dudar de su verdad à todos los que temen adoptar herrores: no obstante, muchas de estas historias están autorizadas con testimonios los mas autenticos, y con pruebas que aseguran nuestra creencia. Todos los Medicos de mucha práctica han visto de estos enfermos.

Hay otra clase de enfermos imaginarios mucho mayor que la primera: esta se compone de los que se creen acometidos de enfermedades regulares, sin estár enfermos, ò que imaginan estár mas malos que lo que están; nadie duda que

hay de estos enfermos, porque se ven en todas clases y estados; el entendimiento, la estupidez, el saber, la ignorancia, la riqueza, ni la pobreza defienden de este mal; no obstante es más freqüente entre las gentes de conveniencias, y entre las de mayores talentos. De qualquiera genero que sean las enfermedades imaginarias, y desde sus primeros grados, son peligrosas; la accion del espiritu, ò su imaginacion, sobre el cuerpo, y todo lo que se hace para disipar un mal que no hay, acarreá bien presto uno real y verdadero, el qual es más dificil de curar; porque el espiritu está falto de vigor y confianza, y el cuerpo se halla sin fuerzas.

Aunque solo el Medico debe juzgar en semejantes casos, porque él solo puede distinguir las enfermedades imaginarias de las que son verda-

daderas, no obstante me parece del caso referir los males de que se creen las mas veces acometidos los enfermos imaginarios, para que aquellos que los traten de mas cerca, los aconsejen con tiempo que llamen à un Medico habil, pues la decision de éste no puede dexar de sér util para precaver los progresos del mal quando es verdadero, y los efectos de la imaginacion quando solo es imaginario.

El obscurecimiento pasagero de la vista, el zumbido y el retintin de los oídos, algunos vertigos y aturdimientos, y el dar bueltas de los objetos, hacen creer à los que temen la apoplegía, que están proximos à caer en ella, y basta para producir estos sintomas y este error, que uno que tiene el sistema nervioso muy sensible, tenga el estomago desordenado, y debilitado el espiritu con el

trabajo, ò turbado con el temor.

Si un enfermo imaginario no tiene apetito, si se halla sin gusto, si se le aumenta el calor despues de comer, si suda mucho por la noche, y si siente algunos dolores en el pecho, cree que está tisico; no se atreve à comer, ni à toser; los esputos gruesos que arroja por la mañana le parecen de materia, ò la misma sustancia de los pulmones.

Pocas enfermedades hay que los enfermos imaginarios teman mas que al catarro sofocativo; si les viene una fluxion, ò lo que se llama destilacion de agua, creen que la pituita domina en ellos, y les vá à sofocar; para evitar este peligro, escupen continuamente, se esfuerzan para toser, toman mucho tabaco, y se purgan à menudo.

Algunas veces los enfermos imaginarios han tenido los dolores de

flu-

fluxion ù de rehumatismo que pueden sentirse en todas las partes del cuerpo, por las enfermedades mas graves que pueden sobrevenir à estas mismas partes; las hinchazones del bazo, y los dolores en la region del higado, por signos de las obstruciones de estas entrañas, y los dolores en las inmediaciones de la vegiga y de los riñones, por los sintomas de la piedra.

Peligros de las enfermedades hereditarias.

§. 207. Las enfermedades, cuya causa predisponente, ò, digamoslo asi, preparatoria, se ha trasmitido de los padres à los hijos por medio de la generacion, se llaman enfermedades hereditarias; no hay tiempo fijo en que se declaren estas enfermedades, porque esto depende

del

del tiempo en que se desembuelve su causa, lo que se hace casi en toda edad, segun la parte sólida ò fluida en donde se halla el vicio hereditario, y segun las circunstancias que ocasionan, ò favorecen el aumento de este vicio; y asi, debe temerse no solo que se declaren las enfermedades hereditarias, sino tambien el adelantarlas: un Medico habil puede hallar medios para precaver uno y otro de estos peligros, à lo menos para algunas enfermedades, no porque sea menester usar de medicamentos, el régimen conveniente segun las circunstancias, será casi el unico medio que empleará para impedir que el mal se desembuelva, junto con apartar todo lo que podria excitarle; pues en estas enfermedades debe obrar el Medico en el tiempo que el enfermo goza salud.

La

La causa de las enfermedades hereditárias puede estár tanto en los fluidos, como en los sólidos, y asi, su clase es en gran numero, y aun se puede decir que hay muy pocas enfermedades ò estados enfermos del cuerpo y del espiritu que no puedan colocarse en ella; y los Medicos podrán aún añadir, que hay pocas personas originarias de Ciudades grandes, que no hayan nacido con algun vicio hereditario, con especialidad si han vivido en ellas muchos de sus ascendientes.

FIN.



